



周易与中医养生

zhou yi yu zhong yi yang sheng

医易心法

yì yì xīn fǎ

■ 成铁智 著



华龄出版社

序

成君铁智者，余之爱生也。君尊余良师，余称君益友。君之幸也，亦余之幸也。余执教甘肃中医学院二十余载，受业学生以数千计，然爱生如铁智者寥然。何也？同途而殊归！与君则不然，同途而回归！

余，幼承家学，基因一脉。尊孔子为至圣先师，膺服膜拜。暮年壮心不已，以弘扬中华民族优秀传统文化道德为己任，知其不可为而为之，惶惶然游说于大河上下，或苦口婆心于陇原，或循循善诱于中州。每于金城宣讲《论语》之时，君莫不跟随左右，在兰州大学，在执教学院，无一例外。讲“中庸之道”为最高尚之道德，君解颐而笑；讲至圣学习《周易》“韦编三绝”，君心花怒放。一讲一应，口心一致，心领神会，未有胜于此者也。

其后，君南下羊城，以今日最新通讯方式传递最新信息，与时俱进，尊孔圣《论语》为世界级文化，于1988年1月诺贝尔奖金获得者集会巴黎时宣称“人类要想在21世纪继续生存下去，就必须从中国2500年前孔子《论语》中汲取智慧”之高见遥相呼应。当人类物质文明飞速前进、精神文明日益堕落之时，成君幼而多谋，所思者深所虑者远也。

君，尤所喜者《周易》也，肆力于此者多年矣。孔子曰：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”（《论语·雍也篇第六》）喜爱为成功之基础，有如此心境，断无不成功之理，何况以钢铁般百折不挠之意志成就智慧，更是如此。成铁智，名如其人，人如其名。

《周易》一书，托名周公所撰，周公乃中国历史上孔子之前智

慧之化身，功绩显赫。《周易》包括《易经》、《易传》。《易传》即《系辞》，为孔子所作。既然出自上古时中国两位智星之圣手，其源远流长，博大精深，绝无出其右者。《易》为六经之首，毋庸置疑也。考“易”字，古文作“𪚩”，本蜥蜴之象形。蜥蜴之一种，即变色龙。《周易》之“易”，取其变化之意。天下万事万物，皆本乎变，“变则通”。白昼变黑夜，黑夜变白昼；酷暑变严冬，严冬变酷暑；男性变女性（父生女），女性变男性（母生子）；贫贱变富贵，富贵变贫贱；干戈化玉帛，玉帛化干戈……白昼黑夜、春夏秋冬之自然现象，其变化非人力所为；性别差异、贫贱富贵、战争和平之生理、社会现象，其变化尽在人为。《周易》研究者，一则以天人合一之思想，指点人们顺乎自然：顺之则昌，逆之则亡；一则以修身养性之观点，教导人们安身立命：见贤思齐，从善如流。所谓“大道法自然，小我宗中庸”者是也。

孔圣《论语·雍也篇第六》曰：“中庸之为德也，其至矣乎！民鲜久矣。”谓中庸之道德至高无上，然今人少有能为此者。所谓“中庸”，即人生修行之最高标准——中正平和之人生坐标：纵坐标不上不下，不高不低；横坐标不左不右，不偏不倚。达此境界，则其行“可以无大过矣”。

据《史记·孔子世家》云：圣人一生勤奋好学，于整理古籍贡献尤著，诸如《书经》（《尚书》）、《诗经》、《礼经》（《礼记》）、《易经》、《春秋》等。50岁始学《周易》，《述而篇第七》中言：“加我数年，五十以学《易》，可以无大过矣。”足见其对《周易》评价之高，且边学边传，完成千古绝唱之《系辞》。《为政篇第二》中云：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲不逾矩。”“学而不厌，诲人不倦”（《述而篇第七》）之至圣，于“知天命”之年，始学《周易》，“探赜索隐，钩深致远”（《周易》），以至“韦编三绝”。所谓“韦编三绝”，系古代书册由简牍而成，先师多年揣摩，其连缀之牛皮绳数次断

绝。伟乎哉，圣人也！惟其如此，方有“可以无大过矣”之行与古稀之年“从心所欲而不逾矩”之高尚境界。

德国哲学家黑格尔曾言：“畏惧错误就是毁灭进步。”“人非圣贤，孰能无过”，然于指出过错之金玉良言，或视为良药苦口，洗耳恭听，或忠言逆耳，拒而改之。一是一非，泾渭分明。孔圣以修身养性为宗，虚怀若谷，见贤思齐，闻过则喜，从善如流。《述而篇第七》有云：“三人行，必有我师焉：择其善者而从之，其不善者而改之。”同篇又云：“多闻，择其善者而从之。”反复规劝人们居家出行，择善而从；《学而篇第一》与《子罕篇第九》皆有“过，则勿惮改”之语，告诫人们有错万勿惧怕改正；《卫灵公篇第十五》更云：“过而不改，是谓过矣。”强调有过不改，乃为大过；《子张篇第十九》指出“小人之过也，必文。”斥责品德低下之小人文过饰非之恶劣行为，并曾规劝弟子子夏云：“女（汝）为君子儒！无为小人儒！”（《雍也篇第六》）《里仁篇第四》：“见贤思齐焉，见不贤而内自省也。”明示人们以贤者为榜样，反省自己之不足；《公冶长篇第五》有言：“已矣乎！吾未见能见其过而内自讼者也。”对于过而不改之人，痛心疾首；《述而篇第七》进一步讲道：“德之不修，学之不讲，闻义不能徙，不善不能改——是吾忧也。”圣人之心日月可鉴！同篇又云：“自行束脩以上，吾未尝无诲焉。”指出大凡注重约束行为、修养品德而前来求教者，孔圣无不认真教诲，使其成人。两千五百年前之伟大思想家、教育家之形象，栩栩如生，跃然纸上，令人肃然起敬。

一篇感人至深之故事云：20世纪30年代，生于北京之英国人詹姆斯，5岁时前往青岛前海水族馆参观，以英国公民享有之权利作安全保障，伸出稚嫩之手，偷去一标本上一颗心仪已久之“龙牙”（实系扬子鳄牙）。正是这颗被私欲占有之“龙牙”，让詹姆斯先生内疚不安65年之久，成了生活中挥之不去之阴影，直至70岁重游中国之际，方郑重“完璧归赵”，且深致歉意（《报刊文摘》1730期第四版，2003年2月12日）。这篇《迟到的忏悔也感人》之

故事，足以让国人深思，一位英国人尚且知过即改，有终生忏悔之举，生于神州大地、受“中国《圣经》”——《论语》教诲熏陶之炎黄子孙，设若乏改过之意，岂不令人汗颜。孔子学生曾参，每日从多方面反省自己之行为过失，以“为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎”（《为政篇第二》）之“三省”传世，应该视为谦逊改过之千古名训。熟读之，切记之，深思之，履行之，非完人而完人也。基督教规定教徒七天作一次礼拜，在主面前忏悔祷告一次，曾子每日“三省”，足见反省自己行为过失之重要与迫切。

以圣人之见，即使些微之过，亦必改之。《公冶长篇第五》有“宰予昼寝”一章，孔子目睹怠于学习之宰予，感慨万端，谓：“朽木不可雕也，粪土之墙不可朽也。”为后人留下批评不求上进学生之名句。“不矜细行，终累大德”，俗人常以“微不足道”表示满不在乎，殊不知此行之非。“微当足道”，万勿漠视小事。西方国家有首民谣言之甚好：“掉了一根蹄钉，坏了一只蹄铁（马掌）；坏了一只蹄铁，折了一匹战马；折了一匹战马，伤了一位骑士；伤了一位骑士，输了一场战斗；输了一场战斗，亡了一个帝国。”

“究天人之际，通古今之变”之《周易》，在研究因小失大此一弊端时，着力强调人生之意义：在于改邪为善，变劣为优——使奸佞者正直，残忍者善良；贪婪者轻财，饕餮者厌食；不肖者贤惠，愚昧者聪明；懵懂者开窍，无知者通达；粗鲁者文明，蛮悍者儒雅；怠惰者勤奋，浪费者节俭；吝啬者慷慨，自私者大公；狭隘者大度，苛求者宽容……化险为夷，转危为安，逢凶化吉，遇难呈祥，因祸而得福。

老子言：“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。”福祸相因，共依共存。求福避祸之根本大法，在于遵乾坤二卦“天行健，君子以自强不息”、“地势坤，君子以厚德载物”之卦意处世待人。“自强不息”，含有自我完善、不断进取之意；“厚德载物”，含有积德行善、包容万物之意。如此则否极泰来，善有善报。告诫人们：“人为善，福虽未至，祸已远离；人为恶，祸虽未至，福已远离”，“善有善

报，恶有恶报；若还不报，时辰未到；时辰一到，一齐都报”，“菩萨畏因，凡夫畏果”，畏因者善，畏果者恶；畏因者福，畏果者祸；因果相连，善恶相依，福祸相因。儒家佛家道家都讲善因善果，前世今世来世皆云德立德报。一部《周易》通天地、贯古今、说生死、讲因果、辨善恶、明是非，岂可等闲视之。

是为序。

陇上布衣岁次丁亥

2007年2月16日于羊城

自序

我在大学所学的专业为中医，于是从那时起便开始收集有关医学与周易的病例。在临床上通过中医四诊（望、闻、问、切）、手面诊、周易预测相结合的方法诊治疾病，往往收到意想不到的效果。比如手术的病人，根据个人和天时相合一的信息分析可以选择手术的最佳时间。大量的临床实践证明，在不利的时间进行手术，往往疗效不好或手术不顺利；而在有利的时间进行手术，效果往往较为理想。服药治疗如果也与时间相配和，则可以加强疗效。

在临床上我还发现一些得了“怪病”（不明病因或病情反反复复，难以治愈）的病人，借助医易合诊可以发现病因，从而为治疗提供依据。由此可见，时间医学与医易预测在诊治疾病方面的确有不容忽视的作用。

一些中医老大夫或民间术士往往有些治病的绝招，为了追求那些绝学，我能虚心学习老大夫们的中医妙方、奇术、绝招，就如同寻求麝香一样。麝香虽然奇香，却得来不易，麝香生长在獐子的肚脐处，必须经历住脏臭才可以得到很少量的麝香，正如梅花香自苦寒来。

在与病人接触的过程中，我将人体的生物信息及疾病产生的根本原因分析给病人听，让他们了解患病的原因，建立正确的观念和消除疾病的信心。有的病人甚至不用吃药，病情就能够得到明显的减轻。我还利用周易卦象、数术、调节居住环境风水等方法辅助治疗病人，比如默念或观想指定的相数或调吸吐纳等方法，对病人往往可以产生明显的疗效，节省了费用，减轻了痛苦。

医学工作者应当扩展诊疗的思路，根据天人合一、人与自然相

互影响的观念，整体考虑，积极探索，取人之长补己之短，充分挖掘我国传统中医药和传统文化的瑰宝，一定能够发展出更具我国特色的诊疗新理论、新方法，从而为人类造福。

“医，乃仁术也。”

“医，乃大道也。大道不繁，大道至简。”

“群经之首为《易经》，医《易》不分家。”

“不知《易》，不足以言太医。”

“医，乃为仁人之道也，心明则身安，身安则道通。”

愿我们共同努力，发扬祖国优秀传统文化，发扬《周易》与中医！

丁亥寅月于“立人达人堂”

目 录

| | |
|----------------------|-----|
| 序 | 001 |
| 自序 | 007 |
| 第一章 中医是信息科学 | 001 |
| 第一节 中医的思想 | 001 |
| 一 天人合一，整体观思想 | 001 |
| 二 五行生克制化思想 | 004 |
| 三 河图、洛书的思想 | 009 |
| 四 未病先防思想 | 012 |
| 五 易、医不分家的思想 | 015 |
| 六 五运六气思想 | 018 |
| 七 药食同源调理的思想 | 024 |
| 八 给病菌以出路的思想 | 025 |
| 第二节 中医之未病先防的特色 | 027 |
| 一 平衡的价值 | 027 |
| 二 潜能的激发 | 028 |
| 三 养生应从幼年开始 | 029 |
| 四 孩子性早熟不利健康 | 029 |
| 五 吃过多高热量食物的小孩最闹人 | 030 |
| 六 人活到一百二十岁的方法 | 030 |
| 七 通达恬淡有利养生 | 031 |
| 第二章 中医之独特断疾术 | 035 |
| 第一节 中医望诊 | 035 |
| 一 望舌 | 035 |
| 二 望耳 | 035 |
| 三 望色 | 036 |
| 四 行、立、坐、卧、视的五行望诊 | 036 |
| 五 喜、怒、忧、思、悲、恐、惊的五行望诊 | 037 |
| 六 地理方位因素的五行望诊 | 037 |

七 风、寒、暑、湿、燥、火的五行望诊

八 五实死、五虚死的五行望诊

九 五大体质的五行望诊

十 五大体质的调养法

十一 色、受、想、行、识的五行望诊

第二节 中医闻诊

声音

语言

呼吸

呕吐

肠鸣

嗅病气

第三节 中医切诊

一切诊

二 八卦与脉诊

第三章 中医之五行辨证

051 048 047 047 045 045 044 044 043 043 043 042 041 040 039 038

第一节 中医五行辨证

一 五脏所司的五行辨证

二 饮食的五行辨证

三 口味与出生体重关系的五行辨证

四 五味所禁之五行辨证

五 疾病传变五行辨证

六 腑脏内病外治的体表五行辨证

七 周易九宫八卦辨证

八 寒、热、虚、实、平的五行辨证

九 《易经》中阴阳消息卦的五行辨证

十 十二经络的五行辨证

十一 奇经八脉之五行辨证

十二 子午流注的五行辨证

十三 天干地支的五行辨证

第二节 干支的起源

一 干支的起源

080 080 068 066 059 057 056 055 054 053 053 052 052 051 051 051

| | | |
|-----|-----------------|-----|
| 二 | 天干地支诀 | 081 |
| 三 | 干支流注的时间调理 | 084 |
| 四 | 子午流注的时间调理 | 085 |
| 五 | 节气是月令的准绳 | 085 |
| 六 | 易经治疗的时间方法指导 | 086 |
| 七 | 超时间如何理解 | 089 |
| 八 | 天人合一之时轮天文 | 089 |
| 第三节 | 以简驭繁自验方 | 094 |
| 一 | 感冒方 | 094 |
| 二 | 呼吸道疾病疗方 | 096 |
| 三 | 禽流感方 | 097 |
| 四 | 骨质增生方 | 097 |
| 五 | 预防高血糖、高血压、高血脂方 | 098 |
| 六 | 糖尿病方 | 100 |
| 七 | 白胡椒化脂肪减肥汤 | 100 |
| 八 | 妙方打掉胆结石，避免手术开刀苦 | 102 |

102 100 100 098 097 097 096 094 094 089 089 086 085 085 084 081

| | | |
|-----|--------------------|-----|
| 九 | 抗衰老延寿丸验方 | 103 |
| 十 | 安眠方 | 105 |
| 十一 | 老人食欲不振、脾胃虚弱常用方 | 106 |
| 十二 | 偏阳虚者与偏阴虚者养生方 | 108 |
| 十三 | 防头发变白方 | 109 |
| 十四 | 治急性阑尾炎奇方 | 109 |
| 十五 | 急性胆囊炎方 | 109 |
| 十六 | 五参汤治疗窦性心动过速方 | 109 |
| 十七 | 急性泌尿系感染方 | 109 |
| 十八 | 关节炎调养方 | 110 |
| 十九 | 肝病忌吃肝补肝 | 110 |
| 二十 | 大鱼大肉「吃」跑钙 | 111 |
| 二十一 | 狂吃肉、动物内脏、蛋黄，会「吃」掉铁 | 111 |
| 二十二 | 吃汉堡包、比萨饼，「赶」走钙 | 112 |
| 二十三 | 天然的抗菌素 | 112 |
| 二十四 | 补充人体纤维紊 | 112 |

| | |
|-----|------------|
| 二十五 | 虾十维生素Ⅱ自服砒霜 |
| 二十六 | 牛奶是「抗癌之王」 |
| 二十七 | 茶内服外用整体调理 |
| 二十八 | 五色粥 |
| 二十九 | 五行豆浆和五行蔬菜汤 |
| 三十 | 吃食品，选颜色 |
| 三十一 | 看疾病吃水果 |
| 三十二 | 看性质吃水果 |
| 三十三 | 酸性食物与碱性食物 |
| 三十四 | 癌症不可怕 |
| 三十五 | 清肠排毒很重要 |
| 三十六 | 戒烟限酒 |
| 三十七 | 美容调理 |
| 第四节 | 数术调理趣谈 |
| 一 | 数术趣谈 |
| 二 | 河洛数术的影响 |

130 129 129 128 126 125 123 120 120 119 118 116 115 114 114 113

| | |
|-----|---------------|
| 第四章 | 几种特殊的治疗方式 |
| 一 | 音乐能治病 |
| 二 | 古人的「以形补形」养生方法 |
| 三 | 河洛数术疗法 |
| 四 | 天干地支与八卦象数疗法 |
| 五 | 内病外治举例 |
| 六 | 八卦村人多长寿 |
| 七 | 颜色也能治病 |
| 第五章 | 中医健身长寿养生术 |
| 第一节 | 中医健身长寿养生术 |
| 一 | 小周天养生法 |
| 二 | 五行脏腑周天功 |
| 三 | 外练筋骨皮健身功法 |
| 四 | 六字气诀养生调五脏法 |
| 五 | 养生治病第一功——宝瓶气 |
| 六 | 西藏密法养生导引法 |

148 148 147 146 145 144 144 144 143 142 141 140 138 136 134 134

| | | |
|-----|----------------------|-----|
| 七 | 坚持打坐好处多多 | 149 |
| 八 | 导引养生功的功法原则：三调 | 150 |
| 九 | 静坐类型 | 151 |
| 十 | 坐禅三昧经 | 151 |
| 十一 | 丹田气是「灵丹妙药」 | 152 |
| 十二 | 浑元站桩功 | 152 |
| 十三 | 从喉痛、心肌梗塞被「走」掉所想到的 | 153 |
| 十四 | 拍打腰眼防肾亏，拍打胸部防肺虚、气管炎等 | 153 |
| 第二节 | 养生的基础 | 154 |
| 一 | 养生的基础 | 154 |
| 二 | 睡眠是大药，睡眠为健康之本 | 156 |
| 三 | 慎房事 | 157 |
| 第六章 | 中医养生启蒙 | 162 |
| | 养生格言 | 162 |
| | 保身要义 | 166 |
| | 药性赋·总赋 | 169 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|----|----|----|----|
| 祛暑之剂 | 祛寒之剂 | 祛风之剂 | 理血之剂 | 理气之剂 | 消补之剂 | 表里之剂 | 和解之剂 | 攻里之剂 | 发表之剂 | 补益之剂 | 汤头歌诀 | 平性 | 温性 | 热性 | 寒性 |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|----|----|----|----|

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|------|------|--------|-------|-------|--------|-------|------|------|------|------|------|------|------|
| 营气 | 本神 | 五藏别论 | 五藏生成 | 阴阳应象大论 | 金匱真言论 | 生气通天论 | 四气调神大论 | 上古天真论 | 痈瘍之剂 | 杀虫之剂 | 收涩之剂 | 除痰之剂 | 泻火之剂 | 润燥之剂 | 利湿之剂 |
|----|----|------|------|--------|-------|-------|--------|-------|------|------|------|------|------|------|------|

206 204 203 202 198 196 194 192 190 189 189 189 188 186 186 184

| | | | | | |
|-----|----|----|----|----------|----|
| 五味论 | 五味 | 天年 | 卫气 | 顺气一日分为四时 | 诀气 |
|-----|----|----|----|----------|----|

214 213 212 210 208 207

图表目录

| | |
|-----|----------------|
| 图一 | 五行相生图 |
| 图二 | 五行相克图 |
| 图三 | 五行相乘图 |
| 图四 | 五行相侮图 |
| 图五 | 五行乘侮图 |
| 图六 | 河图象数图 |
| 图七 | 洛书象数图 |
| 图八 | 太极、两仪、四象、八卦演变图 |
| 图九 | 实用八卦图 |
| 图十 | 天干配五行图 |
| 图十一 | 天干配方位图 |
| 图十二 | 天干合化图 |
| 图十三 | 十二消息卦图 |
| 图十四 | 经脉循行图 |

058 056 020 019 019 016 015 011 010 007 006 005 005 004

| | |
|------|--------|
| 图十五 | 手太阴肺经 |
| 图十六 | 手阳明大肠经 |
| 图十七 | 足阳明胃经 |
| 图十八 | 足太阳脾经 |
| 图十九 | 手少阴心经 |
| 图二十 | 手太阳小肠经 |
| 图二十一 | 足太阳膀胱经 |
| 图二十二 | 足少阴肾经 |
| 图二十三 | 手厥阴心包经 |
| 图二十四 | 手少阳三焦经 |
| 图二十五 | 足少阳胆经 |
| 图二十六 | 足厥阴肝经 |
| 图二十七 | 任脉 |
| 图二十八 | 督脉 |

065 065 064 064 063 063 062 062 061 061 060 060 059 059

图二十九 八卦与奇经八脉配属图

图三十 子午流注图

图三十一 十天干手指图

图三十二 天干配五行图

图三十三 十二地支手指图

图三十四 地支配五行图

图三十五 十二地支与八卦手指图

图三十六 八卦图

图三十七 大成六十四卦象图

图三十八 八卦图

图三十九 脏腑五行能量流动图

第一章 中医是信息科学

第一节 中医的思想

一、天人合一，整体观思想

天人合一法则是通过天人相应来体现的。美国人类学家沃森在《生命潮流》一书中指出：我们血液中的钠、钾、镁和原始海洋里的成分是相同的。

妇女月经期大多数与月亮的节律同步，排卵期较多靠近月满期；科学家证明：妇女生子质量若要更好，怀孕时间最好就在酉时，即下午5—7点；每个月在阴历十五满月期间，人的血管比其他时间容易破裂，心脏病的发作频率增高，谋杀案件也较平时多，车祸多等等。

中药取材有植物、动物、矿物三大部分，受各种自然环境条件的影响，药物形成四气五味，天为阳，气生于天，故亦为阳，随季节气候变化，药物有了寒热温凉之分；地为阴，味生于地，故亦为阴，随地气五行及方位所属，于是，药物有了酸苦辛咸甘之分。五运六气有一定的周期性变化，古代医家不失时机地根据当年的司天之气储备相应的药物，这种药材得专气，效力专注（著），以从其根。

现代药理实验证明：五月开花前采摘的梧桐叶，降压作用强，

开花后作用弱，八月左右降压成分含量最高。

一日之内，中药的有效成分亦有不同，以水仙为例，有效成分最低的时间是上午十点及晚上十点，含量最高的时间是清晨六点或下午两点。因此医中高手按季节、掐着点采药是符合中医至理的。

地域有东西南北中之分，由于每个地区的特定条件，五味亦随之偏属，东方聚酸，南方聚苦，西方聚辛，北方聚咸，中央聚甘。所以古代医家讲究“道地药材”，这一点亦为当代研究所证明，如当归挥发油含量，甘肃岷县出产的含 1.4%，四川汶县出产的含 0.7% 等等。

用药取象类比是医、易互通的另一个要点。凡药各有形、性、气、质，其入诸经有因形相类者，如连翘似心而入心，荔枝核似睾丸而入肾；有因性相从者，如润者走血分，燥者入气分，本乎天者亲上，本乎地者亲下；有因气相求者，如香气入脾，气焦入心；有因质相同者，如头入头、干入身、枝入肢，也就是我们常说的吃哪儿补哪儿；又如红花、苏木汁似血而入血之类。自然之理可以意得也。有的中药材还运用河图、洛书后天八卦之数 and 卦象来解释其性味功效，如人参，三五叶药，三之数为阳数，三数主离卦，以药煎水，水属坎，正是取以坎填离，水火既济之意。

人体阳气的一天变化规律，在白天运行于外，推动着人体的各种机能活动。早晨阳气初生，寅、卯、辰（3—9 时）三时辰为木为春；中午阳气最盛，巳、午、未（9—15 时）三时辰为夏为火；下午阳气收敛，申、酉、戌（15—21 时）三时辰为金为秋；晚上阳气内藏，亥、子、丑（21—3 时）三时辰为水为冬。

春（风）气通于肝；夏（火）气通于心；长夏（湿）气通于脾；秋（燥）气通于肺；冬（寒）气通于肾。

春易患：中风、高血压、眩晕；夏易患：心脑血管、脑溢水、卒中；长夏易患：泄泻、呕恶；秋易患：肺病、气管炎；冬易患：肾衰、炎性水肿。

从风水学讲，我国南方气候偏于湿热，所以人体消耗大，多属

气阴亏虚；北方气候偏于燥寒，多要补阳气以润燥等等。

时间、空间、地理环境影响人的健康。什么是阳环境？向阳、朝南、开阔、温暖、气足、气聚、生气足等是阳环境；什么是阴环境？背阳、朝北、狭窄、位低、潮寒冷、阴气聚等是阴环境。人住不同的环境确实会有不同的影响。自古人们都是择地而居的。

我们可以做这样一个实验，买一只乌龟放在一间空房中，你就会发现它转几圈，最后找个位置不动了，然后就一直在那儿呆着。可见，乌龟找到适合自己的气场才不动，人也应找合适的环境才能更好地生存。

一棵树上的位置不同，果子好坏就不一样，这说明果子与地理方位有关系。

从时间上来说，人人都有生物钟，每个人的生物钟又不同。生物钟打破了人就不舒服，所以该吃饭就吃饭，该睡觉就睡觉。

女子月经受潮水涨落、月亮圆缺的影响。月经前一段：雌激素渐多，阴性成分重，主静、质重、运动慢、肢重、人困；月经后一段：雌激素渐少，阳偏高，主动、质轻、运动快、身轻、灵动、兴奋性高。处于共同环境，如学校同寝室的女生，月经周期会渐渐靠拢，阴阳周期会慢慢趋于一致。

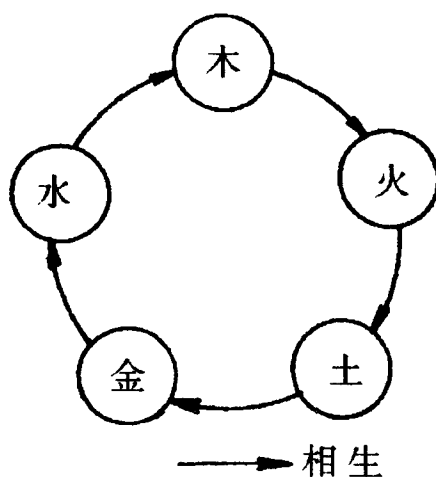
周易讲“易者，变也”，变者，辨也。《周易·系辞》云：“易无思也，无为也，寂然不动，感而遂通天下之故。”有诸内，必形诸外。内心喜，脸上就乐呵。这个道理显而易见。

“有诸内，必形诸外”，中医看面相、看手相、看舌相、参卦相，和合五运六气、九州八方之时空来看病，都是基于这个理。

天人要合一，天下没有两片相同的树叶，要因病施治，因人施治。五运六气有：“年之所加，气之成盛，虚实之所起。”故中医讲因人、因时、因地制宜，强调个体差异来辨证施治。

二、五行生克制化思想

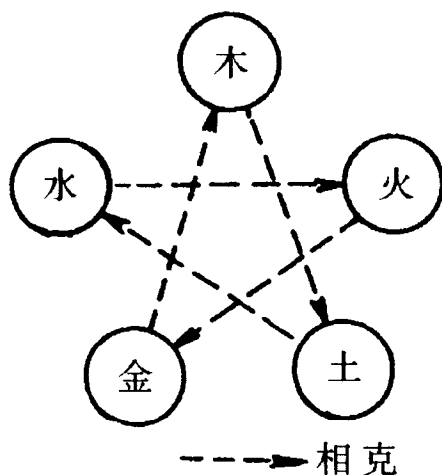
(一) 五行相生：木→火→土→金→水→木



图一 五行相生图

1. 木生火者：木性温暖，火伏其中，钻灼而生，故木生火。
2. 火生土者：火热故能焚木，木焚而成灰，灰即土也。故火生土。
3. 土生金者：金居石依山，津润而生，聚土成山，土必生金石，故土生金。
4. 金生水者：少阴之气温润流泽，销金亦为水，故金生水。
5. 水生木者：因水润而木能出，水养花草树木，故水生木也。

(二) 五行相克：又称“五行相胜”或“五行相害”，指的是一种事物对另一种事物的制约和克制作用。



图二 五行相克图

五行相克：木→土→水→火→金→木

1. 天地之性，众胜寡，故水胜（克）火也。古人取象地球上海洋占70%之故。

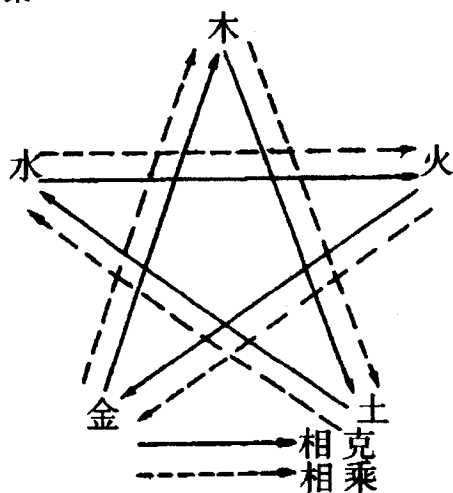
2. 刚胜柔，用斧头可以砍伐木，故金克木。

3. 专胜散，树苗钻出地面，木能克土。

4. 实胜虚，水来土掩，筑堤抗洪，故土克水。

5. 热销金属，火能销熔金，故火克金。

(三) 五行相乘



图三 五行相乘图

五行的相乘是五行之间生克制化关系遭到破坏后出现的不正常的相克现象。

相乘，是五行中某一行对被克的一行克制太过而引起的异常相克反应。

其原因有两个方面：

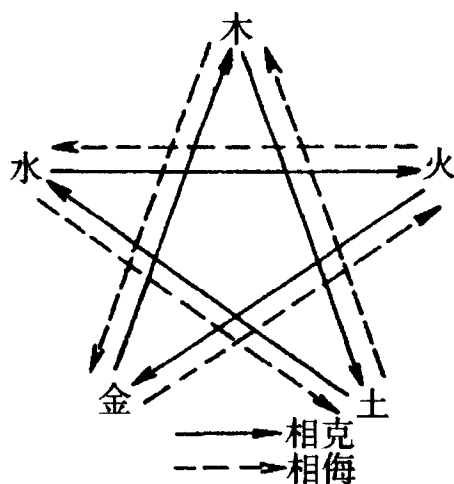
一是五行中的某一行本身过于强盛，因而对被克的一行克制太过，使被克的一行虚弱。

例如：木过于强盛，则克土太过，造成土的不足，这称为“木乘土”。

一是五行中的某一行本身虚弱，这样就使对它克制的一行显得相对强盛，从而造成对它的过度克制。

例如：木本身并不过于强盛，但由于土的不足，使木克土的力量相对增强，使土更加虚弱，这称为“土虚木乘”。

（四）五行相侮



图四 五行相侮图

五行相侮是五行之间生克制化关系遭到破坏后出现的另一种不正常的相克现象。

相侮，是五行中某一行对原来克我的一行进行反克，所以亦称为反侮。

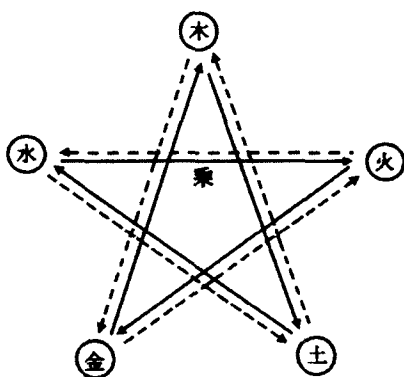
其原因有两个方面：

一是五行中的某一行过于强盛，因而对克我的一行进行反侮。

例如：木本受金克，但若木特别强盛则不仅不受金的克制，反而对金进行反侮，这称为“木侮金”。

一是五行中的某一行本身虚弱，这样不仅不能对我克的一行进行克制，反而被其反侮。

例如：由于金本身虚弱则不仅不能对木正常地克制，反而受到木的反侮，这称为“金虚木侮”。



图五 五行乘侮图 (实线为相生顺序, 虚线为相侮顺序)

五行是阴阳变化的结果。阴阳是五行之根。要想运用好五行生克制化的理论，就得掌握阴阳变化的规律。

“夫四时阴阳者，万物之根本也。”《伤寒论》认为天下病分两大类：一为发热，一为不发热。这也是一对阴阳。“谨熟阴阳，无与众谋！”《内经》：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本，神明之府也，治病必求于本。”

所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根（少阳气生，太阳气长，太阴之气收，少阴之气藏）。民间养生有：“冬吃萝卜夏吃姜，省得大夫开药方。”既是此理，“冬病夏治”也多用于哮喘，如针灸中的天灸。整理注释《黄帝内经·素问》的医家王冰也有云：“春食凉，夏食寒，秋食温，冬食热，以养于阴。”气寒的药属冬，热

药属夏，气凉的药属秋，气温的药属春。其实，开中医中药方子就是开时间。

五行是阴阳变化结果，配合时间、空间就有了旺、休、囚等不同。

《内经》：“寒者热之，热者寒之。”“太过者，损之斯成。”“不及者益之则利。”

（一）五脏的生克关系

五行木、火、土、金、水所对应的脏腑分别是肝胆、心小肠、脾胃、肺大肠、肾膀胱。

五行学说的相生关系为：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木，五行循环往复不已。

五脏相生的关系为：肝木藏血营济心火，即木生火。心火阳气热血温于脾土，即火生土。脾土化生水谷精微以充实肺金，即土生金。肺金清肃下行助于肾水，即金生水。肾水之精气养于肝木，即水生木。

五脏相生的关系为：胆汁注入小肠，即木生火。小肠疏导利于胃即火生土。胃气下行助于大肠，即土生金。大肠清理水质蓄于膀胱，即金生水。膀胱之气化精微升于胆，属水生木。

五行相克关系为：金克木、木克土、土克水、水克火、火克金，五行相克循环无尽。

五脏相克的关系为：肝木的条达，则疏泄脾土，即木克土。脾土的运化则控制肾水泛滥，即土克水。肾水的滋润，则平和心火狂躁，即水克火。心火的阳热，则制约肺金清肃太过，即火克金。肺金之气清肃下降，则抑制肝阳上亢，即金克木。

五脏相克的关系为：胆气太过，则胃气呆滞，木旺克土。胃的阳热太盛，则膀胱气化失司，即土克水。膀胱的疏泄则牵连小肠固摄，即水克火。小肠的疏导失调则大肠排泄失控，即火克金。大肠疏泻失调，则影响胆汁分泌，即金克木。

（二）五脏与五行的辩证关系

养生得法，则五行平衡。五行平衡则五脏正常，人自然也就健康长寿了。

肺——主金、主呼吸、调气机，辅助心脏，推动和调节血液的运行，以及津液的输布、运行和排泄；肺开窍于鼻。经五行平衡调理，健康的标志是肺气平和，呼吸顺畅，嗅觉灵敏，声间能彰。

肾——主水、主藏精、主骨、纳气。不使精气无故流失，影响机体的生长、发育和生殖能力，调节维持体内津液代谢的平衡；肾开窍于耳。经五行平衡调理，健康的标志是精气充盈，筋骨强壮，听觉灵敏、分辨能力高。

肝——主木、主疏泄、调情志、主藏血，并有解毒的功能；肝开窍于目。经五行平衡调理，健康的标志是气顺血行，经脉通畅，耳聪目明。

心——主火、主血脉、主神志，是人体血液输送的重要器官。心为脏腑之主，而总统魂魄；心气通于舌。经五行平衡调理，健康的标志是心气充沛，气血通畅，思考敏捷，神清气爽。

脾——主土、主统血、升清、运化。是人体水谷营养输布的重要器官；脾开窍于口，其华在唇。经五行平衡调理，健康的标志是口味好，食欲强，脾胃消化运化正常。

组成人体的各脏腑组织、器官之间，都是按一定的秩序相互联系、相互生克地发挥作用，从而保持各系统之间和整个机体的平衡。

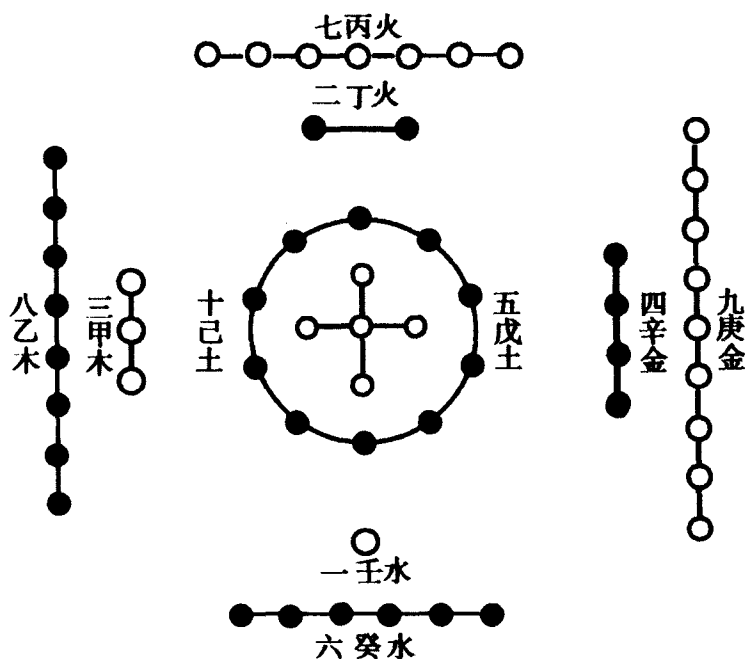
医学大家叶天士在总结中风箴言时提出二点：一为“水不洫(chu)木(水不生木)，肝阳偏亢”；二为“风木过动，中土受伐(木克土)”。

清代名医王清任从长期实践中总结说：“著书不明脏腑生克，岂不是痴人说梦，治病不明脏腑五行，何异于盲子夜行。”

三、河图、洛书的思想

《易经》曰：“河出图，洛出书，圣人则之。”

意思是黄河龙马背上出现“河图”，洛水神龟的背上又出现“洛书”。



图六 河图象数图

(一) 河图与五行关系

河图的顺时针方向表示五行相生。

河图所示的数字称为河图生成数，即五行生成数表示五行相生规律的数学概念。

(二) 河图生成数

河图内四方的数字为生数，外四方的数字为成数。每一方两数相减均等于五。这个“五”就指五行。

河图就表示了五行相生的关系：水生木，木生火，火生土，土生金，金生水。

其五行生成数为：

天一生水，地六成之；

地二生火，天七成之；

天三生木，地八成之；

地四生金，天九成之；

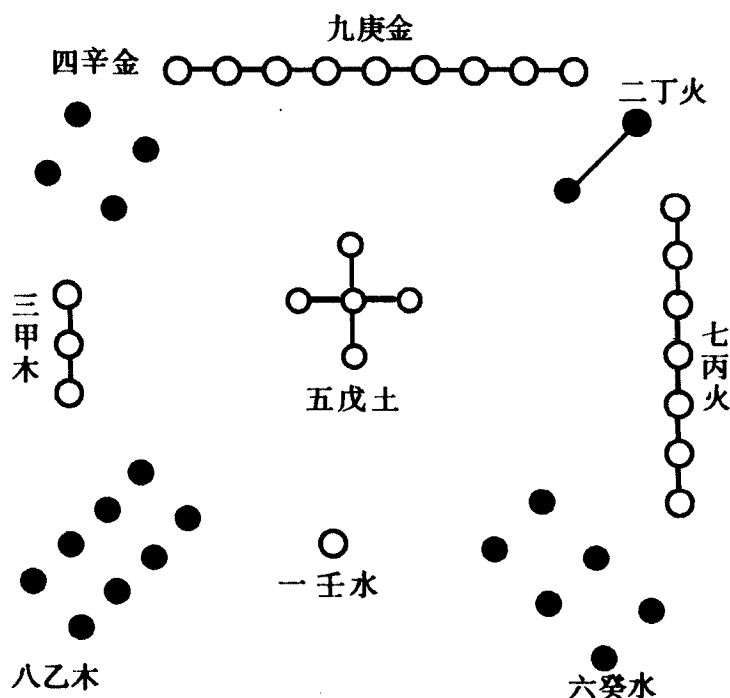
天五生土，地十成之。

五行生成数，是古人观察自然之象而得出的数。植物种子未萌芽之时首先需要的是水，所以水之数为—；萌芽之后还需要阳光才能生长，所以火之数为二；水火阴阳相合，植物茁壮成长，所以木之数为三；谷物长到秋天就要收割，金秋季节，收获季节，所以金之数为四；植物的生长和收藏都离不开土，土居中央，五为十的中数，故土数为五；十为成数之极。极者，指万物之归宿，藏入土中，所以十为阴土之数。故如图戊土为五，己土为十。

(三) 河图数配

由图可知：水数—，火数二，木数三，金数四，土数五。

(四) 洛书的逆时针方向表示五行相克



图七 洛书象数图

洛书，相传在大禹治水时，有神龟出洛河，龟背上有纹：九纹近头；一纹近尾；三纹近左肋；七纹近右肋；八纹近左足；六纹近右足；五纹在背中。大禹在洛书的启发下，疏通了九河，完成了治水伟业。

其实古人在河图启发下，认识到它反映了宇宙整体观。

洛书的八个方位，古人配上后天八卦，就得出了八个八卦数，从而根据八卦数和卦象起卦、断卦，揭示宇宙万物的规律。所以说周易预测的根本就在于此。

洛书按逆时针方向表示五行相克：水克火，火克金，金克木，木克土，土克水。

（五）洛书数配五行

水一、六； 火二、七； 木三、八；
金四、九； 土五、十。

四、未病先防思想

既然中医是信息科学，能洞察信息的蛛丝马迹，那么它一定能未病先防，如《内经》：“见肝之病，知肝传脾，当先实脾。”即见木有病，知道木克土，所以先要预防土。

《孙子兵法》说：“夫未战而庙算胜者，得算多也；未战而庙算不胜者，得算少也。多算胜，少算不胜，而况于无算乎！吾以此观之，胜负见矣。”预防就要测算，才能把一切不利自身健康的因素统统考虑好，从而加以防范。

预防就要有大爱的思想，就是《论语》讲的仁义，佛家讲的慈悲，道家讲的性真，也就是“将心比心”，“站在对方的角度思维”，“己欲立则立人，己欲达则达人”。有时听人一句话可以改变自己的一生，如一个抽烟50年的老头，患有高血压，许多人劝他戒烟都不行，他就是不听。因有病，他经常整天在免费医疗器械体验处做治疗，结果有一个服务员在给他量了好多次血压并做了总结后告诉他：“你抽一根烟，血压涨一格，抽一根，涨一格。你少抽一根就

少涨一格。”这老头被看到的事实所震惊，从此彻底戒了烟。

我们每个人都应该做养生健康的传教士，如果将健康养生的知识传给大家，就保护了大家，大家没病了，这就为我们预防了病源，也就等于保护了我们自己。“纳万物为己者，岂为圣人呼？”万物都是我们自己，你不要认为你病是你的事与我无关，这一生能见面的都是有殊盛因缘的，不是说“百年修得同船渡，千年修得共枕眠”吗？

识病防病自古都是医家的工作宗旨，《难经》云：“上工治未病，中工治已病。中工者，见肝之病，不晓相传，但一心治肝，故曰治已病也。”东汉皇甫谧的《甲乙经》序里记载了张仲景的一个案例：当年张仲景为侍中大夫王仲宣诊病，诊后即言：“君有疾，不治四十将落眉，后半年当死。”当年的王仲宣年轻气盛，二十来岁就做了侍中大夫，所以，根本没把张仲景的话放在心上。给他开的五石散也没有服用，十多年过去，到了四十岁的时候果真双眉脱落，这个时候才知道害怕，不过悔之晚矣。半年之后便一命呜呼了。

《素问·四气调神大论》：“夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”

要想做到未病先防，上工得有功夫，“望而知之谓之神，闻而知之谓之圣，问而知之谓之工，切而知之谓之巧”。唐孙思邈曰：“凡大医治病，必当无欲无求，先发大道惻隐之心，誓愿普救含灵之苦。”《孟子·梁惠王上》：“医者，是乃仁术也。”

（一）相术思维。相者，象也。孔子曰：“圣人立象以尽意。”八卦为八组象，即：坤、艮、坎、巽、震、离、兑、乾，用符号表示为：☷、☶、☵、☴、☳、☲、☱、☰。八组象交错组合，配上时间空间成千变万化，能表达和反映万事万物。“在天成象，在地成形，变化见矣。”“八卦上测天，下测地，中测人事。”《金刚经》：“凡一切相皆由心生。”“境不自境，因心故境。”“心不自心，因境故心。”民族英雄岳飞云：“运用之妙，存乎一心。”静能生定，定

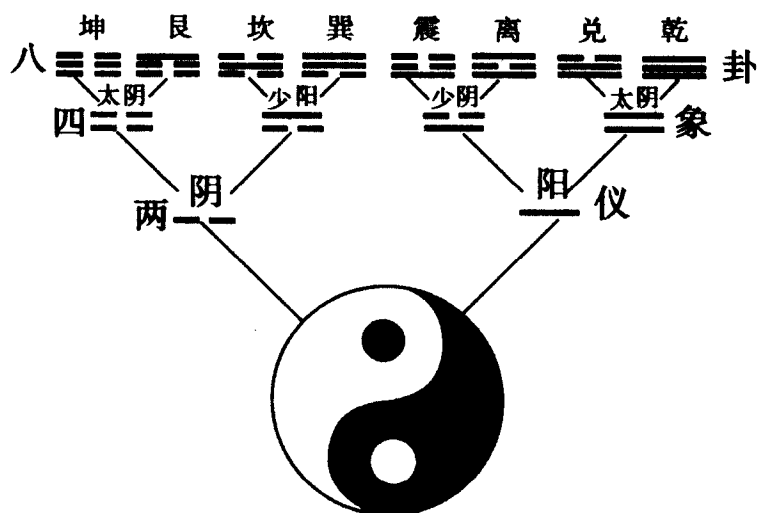
能生慧，当一名医生心无杂念，专一在治病看病上，往往灵光一闪，计上心来，手到病除，治疗疾病如“笼中捉鸡”。当一名病人心底清静，病无所著，病自然也就溜走了。谚语说：“没心没肺为养生祛病大法。”道家的老子说：“我有大患，为我有身。及我无身，吾有何患！”

（二）“医者，意也。”“意以象立”，《易经》就是立象寓意的，《易经》为群经之首，大道之源。与《黄帝内经》有着极为密切的联系，不可分开。应用八卦的相术分析法观察事物与自然宇宙万象及人体经气运行等，往往一针见血，直指心性，从而形成了特有的模式和中国医学的数理逻辑的思维方法。中医的八纲辨证、治疗八法的数理基础、子午流注与灵龟八法的数理基础亦在于此。可以说支撑中医学阴阳、五行、气化等学说的数理基础也无不从此而出。

“意”，拆字成“立曰心”。即立于心，根于心，用心也。中医讲心想，西医讲脑想，心受影响后，心机紊乱，心就不能给大脑供养分，脑就不能想了，脑根源于心，心决定于脑，脑为灯泡，心为电源，故健脑重在调心。

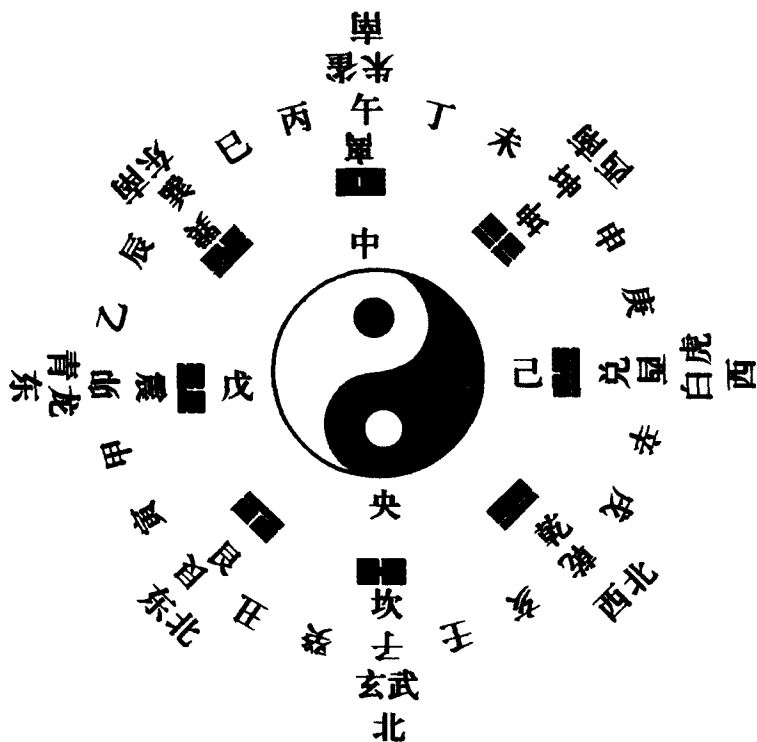
养生重在调三气：正气、清气、和气。孔子尚正气；老子尚清气；释迦尚和气。和尚者，和气而高尚也。文怀沙先生是国学大师，被誉为当代的屈原，年轻时得了肝癌，于是他开始背书，调养心智，果然几个月后肝癌莫名的好了。“相由心生，病由心生”，把心调好了，相也就好了，身体好了，病也就没了。

五、易、医不分家的思想



图八 太极、两仪、四象、八卦演变图

《周易》对医学的指导作用就如光头上的虱子，是显而易见的。一阴一阳为之道；一阴一阳为之太极；一阴一阳为之医；一阴一阳为之易。易者，百姓日用而不知。《周易》、《黄帝内经》的理论基础与阴阳五行都起源于自然，起源于道，即人法地，地法天，天法道，道法自然。如图，《周易》中的六十四卦，皆由八个经卦（单卦）两两相重组成。所谓卦象，即八个经卦与六十四卦所象之事物。



图九 实用八卦图（由外向内看）

《说卦》归纳八卦之象也：

1. “乾，健也。坤，顺也。震，动也。巽，入也。坎，陷也。离，丽（依附）也。艮，止也。兑，说也。”
2. 乾为马，坤为牛，震为龙，巽为鸡，坎为猪，离为雉，艮为狗，兑为羊。
3. 乾为首，坤为腹，震为足，巽为股，坎为耳，离为目，艮为手，兑为口。
4. 乾为父，坤为母，震长男，巽长女，坎中男，离中女，艮少男，兑少女。
5. 乾为西北，坤为西南，震为东，巽为东南，坎为北，离为南，艮为东北，兑为西。

卦象与现代生活：

卦的社会生活引申意：

1. 乾卦：君主，总统，首相，总理，主席，厂长，书记，一把手，专横傲慢者；首都，大城市，政府机构；馒头，小米，腊肉；高级住宅，高级轿车；火车，飞机，公共厕所；立冬，季节为秋冬之交等等。

2. 坤卦：皇后，老母；农民，大腹人，群众；祖母，母亲；房地产经营者，田地村庄，农贸市场；牛肉，野味，粮食；季节为夏秋之交等等。

3. 震卦：将帅，公检法，治安保卫人员，飞行员；足球爱好者，青年人；广播电台，兵营，公安局，派出所，军队，停车场；飞机火箭，大炮；季节为春等等。

4. 巽卦：教师，尼姑，寡妇；技术人员，指挥人员；练功之人，气功师；商店，花果菜地，草木之所，机场，码头；特异功能之人；鸡肉，香烟；立夏，季节为春夏之交等等。

5. 坎卦：发明家，思想家；贫困之人，盗贼，黑社会，劳务人员，有犯罪前科之人；地下室，下水道，酒店，货运，劳改场所，游泳池，浴室，餐饮店；季节为冬等等。

6. 离卦：中年妇女，军官，法官，医务人员，文艺界人士，中层干部；教会，学校，医院，法院；枪支弹药等武器；蟹，鳖，蚌，馄饨；妇女化妆品；季节为夏天等等。

7. 艮卦：青少年，继承人，官僚，贵族，传达室人员，监狱看守，僧尼；石阶，丘陵，银行，大楼，矿山，仓库；季节为冬春之交等等。

8. 兑卦：少女，副职，音乐工作者，大学讲师，教授，秘书，翻译，演员；咖啡厅，饭店，垃圾台，工会，聚会场所；包子，烧饼；季节为秋等等。

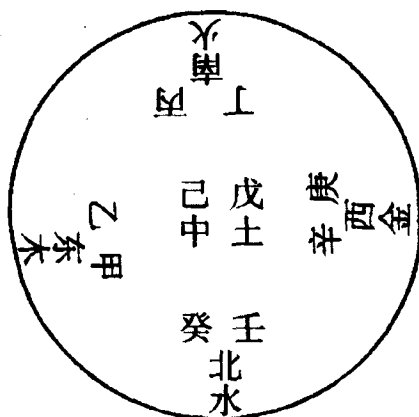
“阴阳虽备于《内经》，变化莫大乎《周易》。”在另一部中医著作《医门棒喝》中，作者清代医家章楠甚至说，《易经》这部书，一言一字都隐藏着医学的指南。唐代的大医学家孙思邈说：不知道《易经》的原理，不能说是一个懂得医道的医生。即“不知《易》，

不足以言太医”。由此也可见《易经》在医学上的重要性。

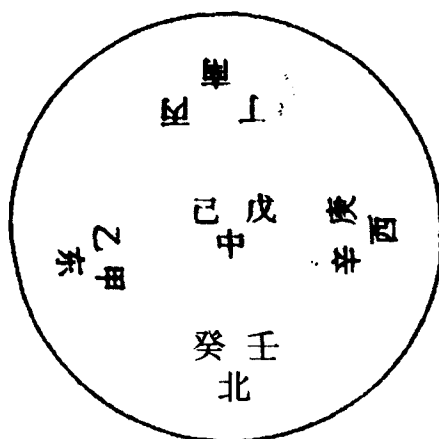
《周易》等中国传统文化的原理不仅仅对于医学理论有着指导意义，在临床的应用方面也有着很重要的指导作用。如：清代名医俞东扶在其医著《古今医案按》中记载这样一则医案：江西黄子厚，是一个精通医术的医生。在他邻县里有一个富翁，经年腹泻，久治不愈，就厚礼请黄子厚去为之治疗，但治疗了十多天后，没有任何效果。黄子厚很惭愧地告辞了。有一天翻阅《易经》，读到乾卦时，突然悟出天上的气如果运行不正常的话，那么地上的气也就不能升腾。富翁之病，应该是气不能上举导致的。于是又重新前往为之治疗，根据这个原理，在他的百会穴上以艾灸之，泄泻很容易就治愈了。为什么第二次去治疗后会取得如此神奇的效果呢？因为百会居于人体的至高之处，主人体一身之气，如果它的气机运行不正常的话，元气会因之下脱，自然会腹泻。灸百会则使人体巅顶之气运行正常，脾胃之气也就随之得以正常上升，泄泻就因此停止了。这不仅仅符合人体的疾病规律，也是符合自然规律的。可见，自然之“道”理即是人体机能之大理。我们由这个病例可以推知，这个穴位不仅仅可以治腹泻，凡下陷之症如脱肛、痔疮、子宫脱垂等疾病，皆可用它来进行调理治疗。

六、五运六气思想

从年干推算五运，从年支推算六气，从运与气的生克关系，来判断气候的状况，运气学说具有“治未病”的预防和“治已病”的医疗都有指导作用。



图十 天干配五行图



图十一 天干配方位图

天干为甲或为己的年，为土运（甲己合土），气候变化为湿气主事。

天干为乙或为庚的年，为金运（乙庚合金），气候变化为燥气主事。

天干为丙或为辛的年，为水运（丙辛合水），气候变化为寒气主事。

天干为丁或为壬的年，为木运（丁壬合木），气候变化为风气主事。

天干为戊或为癸的年，为火运（戊癸合火），气候变化为火气

主事。

如：2007 年是丁亥年，年干是丁，为木运，气候变化为风气主事。在八卦中，风为巽卦，故为巽卦主事。

十干化运的经天五气，是建立在天文学的基础上的，五色之气分别横亘在二十八宿的方位上：

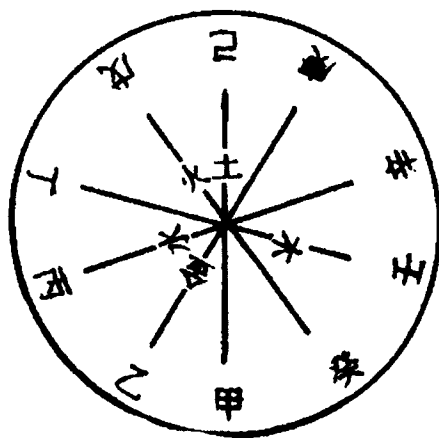
赤色火气经过牛、女、奎、壁四宿，下临戊癸方位，故戊癸化为火运。

黄色土气经过心、尾、角、轸四宿，下临甲己方位，故甲己化为土运。

青色木气经过危、室、柳、鬼四宿，下临丁壬方位，故丁壬化为木运。

白色金气经过亢、氐、昂、毕四宿，下临乙庚方位，故乙庚化为金运。

黑色水气经过长、翼、娄、胃四宿，下临丙辛方位，故丙辛化为水运。



图十二 天干合化图

天干合化

甲己合化土

乙庚合化金

丙辛合化水

丁壬合化木

戊癸合化火

为什么要合化呢？如东方甲乙木最怕西方庚辛金来克，甲是阳木为兄，乙是阴木为妹，于是甲木就把乙木这个妹妹嫁给阳金庚金，乙庚这样就结成亲家了，也就防止了庚金克自身甲木。

为什么乙庚合成金呢？若推其义，无从可得，大概要从《太极历法》的五虎遁法来论。

1. “甲、己之年丙作首”，天干为甲或己之年的寅月（正月）为丙寅，丙属火，火生土，故甲己化土。

2. “乙、庚之岁戊为头”，天干为乙或庚之年的寅月（正月）为戊寅，戊属土，土生金，故乙庚化金。

3. “丙、辛寄向庚寅去”，天干为丙或辛之年的寅月（正月）为庚寅，庚属金，金生水，故丙辛化水。

4. “丁、壬壬位顺水流”，天干为丁或壬之年的寅月（正月）为壬寅，壬属水，水生木，故丁壬化木。

5. “戊、癸但向甲寅求”，天干为戊或癸之年的寅月（正月）为甲寅，甲属木，木生火，故戊癸化火。

十干合即：甲 1，乙 2，丙 3，丁 4，戊 5，己 6，庚 7，辛 8，壬 9，癸 10。取“一六共宗，二七同道，三八为友，四九为朋，五十同途”。如图：

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 甲己 | 乙庚 | 丙辛 | 丁壬 | 戊癸 |
| 一六 | 二七 | 三八 | 四九 | 五十 |

甲己合即 一六共宗

乙庚合即 二七同道

丙辛合即 三八为友

丁壬合即 四九为朋

戊癸合即 五十同途

六气：即风、寒、热（暑）、湿、燥、火。《素问·天元纪大论》载：

午主热：子午对冲，为一对矛盾，为一对阴阳，即阴阳平衡，子午是少阴司天，热气主令。

丑主湿：丑未对冲，为一对矛盾，为一对阴阳，即阴阳平衡，丑未年是太阴司天，湿气主令。

寅主火（火长生于寅）：寅申对冲，为一对矛盾，为一对阴阳，即阴阳平衡，寅申年是少阳司天，火气主令。

酉为秋主燥：卯酉对冲，为一对矛盾，为一对阴阳，即阴阳平衡，卯酉年是阳明司天，燥气主令。

辰为水库主寒：辰戌对冲，为一对矛盾，为一对阴阳，即阴阳平衡，戌为火库主太阳，辰戌年是太阳司天，寒气主令。

巳为巽卦主风：巳亥对冲，为一对矛盾，为一对阴阳，即阴阳平衡，己亥年是厥阴司天，风气主令。

我们再看：2009年是己丑年，太阴司天湿气主令，这就提示我们这一年，得病原因多跟湿有关。说明寒湿这样一个气肯定对人体的内环境不利。此年若得肿瘤，病情发展会较慢，这是由于湿能牵扯血液妄行，这对肿瘤治疗很有帮助。由此可见，这个“年之所加”有多重要！

六气是气候变化的本元，故称六元或六本。三阴三阳为气候变化的符号，是标。三阴三阳的流转规律为：子是少阴司天，亥为厥阴司天，少阴是起首，厥阴是终结。《素问》说：“少阴所谓始也，厥阴所谓终也。”

2006年是丙戌年，丙为水运太过，戌为太阳寒水司天，此年的“年之所加，气之盛衰”主要是寒水为盛，尤其是寒为盛，如一位病人的关节病为什么在2005年不严重，在2006年严重呢？是因2005年乙酉为火燥之气主令，燥能胜湿，关节少受湿邪侵袭，再加上年支酉又为金主骨，即年支所加又能强固骨，它为什么在2006年突显严重呢？2006年寒水湿邪严重，这样一个年运，它的六气变化

对关节病的发作有推波助澜的作用，是关节发病的助缘，所以，它就这样一个特殊的年运里被引发出来而病重。

《黄帝内经》说：“夫百病之生也，皆生于风、寒、暑、湿、燥、火，以之化之变也。”很多的疾病都受这个因素影响，关节病也好，其他疾病也好，都受这个外界大环境的影响，都受这个五运六气、天干地支的五行因素的综合影响。所以所有的病人，2005年发病与2006年发病原因与病况是不同的，不能一概而论地去治，而西医就不考虑天人合一的重要因素。

如：2007年是丁亥年，地支是亥，为厥阴司天，气候变化为风气主事。在八卦中，风为巽卦，故为巽卦主事，这是六气，综合前面的五运，五运六气都为风主事。可见，2007年这年中国要防风灾，雪灾，车祸，东南或西北方地震，火灾，风邪，流感，呼吸系统、肝胆病流行等。从世界上来讲，防化学武器的试验，信息战的竞赛，毒品的走私猖狂，粮食的进出口频繁，中医中药出口增多，流行病蔓延，女国家领导人的当选等等。你看，一个巽卦加上天干地支五行生克能包含多少信息。

《素问·六元正纪大论》载：“春气西行（卯酉），夏气北行（子午），秋气东行（申寅），冬气南行（亥巳）……”古人以大量的实践总结，来引起我们对天人同体、对自然界的认识和重视。

一年中五行四时气之旺衰

五行之气的旺衰是从月推算的，从季节与五行的生克关系来判断五行气状况的，同样也具有“治未病”的预防和“治已病”的医疗指导作用。

五行之气有旺、相、休、囚、死之分，五行四时旺衰是指五行在春、夏、秋、冬四季中所处的状态。

春：木旺，火相，水休，金囚，土死。

夏：火旺，土相，木休，水囚，金死。

秋：金旺，水相，土休，火囚，木死。

冬：水旺，木相，金休，土囚，火死。

四季：土旺，金相，火休，木囚，水死。

五行旺相休囚死，是根据生克关系来定的。当令者为我，我当令为旺，我生者为相，生我者为休，克我者为囚，我克者为死。

如在春天：春天木旺，故称木处于旺的状态，木为旺；春天木生火，火处于相的状态，火为相；水生木，为水泄气，故称水在春天处于休的状态，水为休；春天木旺反克金，故称金处于囚的状态，金为囚；春木旺克土，故称土处于死的状态，土为死。

同理，夏天火旺；秋天金旺；冬天水旺；四季土旺。

旺，表明其气势炙手可热，为最旺盛之时。

相，是达到鼎盛之前阶段，其气势虽不及“旺”，但其蒸蒸日上趋势是不可阻挡的。从发展的眼光看，旺不如相。因为旺极了便要衰败，而“相”则来日方长。

休，就是衰败，所谓功成身退，该休息养老了。

囚，就是气势更加衰败，如牢狱中的囚犯，已经毫无作用了。

死，就是死亡，事物的终了，生命的结束。

余气，是比“相”衰，比“休”旺的气势。

旺与相，一般合称“旺相”；休、囚、死，一般合称“休囚”。

以上这些讲的是自然规律，人只有顺其自然，才能达到和谐。

七、药食同源调理的思想

《素问·上古天真论》：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节……”，“饮食有节，谨和五味”、“虚则补之，药以祛之，食以随之”，《太平圣惠方》中提出 28 种食疗疾病的具体方法：如水肿病人食黑豆粥，咳嗽病人食杏仁粥等等。唐孙思邈的《备急千金要方》中就设有“食治”专篇，收载果实、蔬菜、谷米药用食物 154 种。

有不少中药常作为食品来用，如枸杞子、菊花、扁豆、冬虫夏草、薏苡仁、金银花、西洋参等。清代医家张璐在《本经逢原》中

说：“西瓜能解太阳、阳明经及热病大渴，故有天生白虎汤之称。”将西瓜名方命名为“白虎汤”。

“药膳”就是根据人体健康状况，用各种食物补充和调节人体平衡，也就是利用食物具有的药效调整人体健康。“以食代药”、“药补不如食补”。“食补”十分重视脾胃这个“后天之本”，如服桂枝汤后“啜热稀粥”，为了调和营卫。又如白虎汤中用粳米保养胃气，十枣汤中用大枣养胃气等等。可见，药食同源对养生作用之大不言而喻。

草药以副作用小，标本兼治，于调人体内环境有独特优势，对亚健康和一些疑难杂症有特殊疗效，现已引起西方广泛重视。

吃饭科学合理就是最好的医药。“药疗不如动疗，动疗不如食疗，食疗不如心疗。”注意饮食，疾病不会发生。《黄帝内经》云：“圣人不治已病，治未病，不治已乱，治未乱，此之谓也。”中医是信息层次的，一定是可以未病先防的，一定是能防得了的。中医调养在平常中、在平时中。

现在人们都在一味地向“钱”看，“讲钱不讲心”，连面粉里都掺和有滑石粉；猪肉不好吃的原因除了喂添加有催肥剂的饲料外，现在的猪是被圈养的，如坐牢一般，心情苦闷，你可想它的肉能好吃吗？各种有防腐及添加剂的食品、饮料加上水源、空气、环境污染，使人感到现今人们多是在饮苦食毒。所以，目前社会上大力提倡种绿色食品，吃绿色食物，只有均衡营养，药食同调，身体才能健康，到了晚年才能少得点病少受点苦。不怕钱挣得少，就怕病来得早。平时就要以食代药，合理调补。

八、给病菌以出路的思想

中医认为：“天地之德曰生。”“万物并育而不相害也。”人体与细菌是共生存的，在机体内形成生态平衡。《周易·泰卦》：“君子厚德载物，合而不同，小人同而不合。”

因“天有好生之德”，所以我们治病是要给病菌以出路的。给

病菌出路，并不是一味地镇压和杀伐，要化解，要疏导，不要堵塞，大自然的真谛都是以爱换爱，以恨换恨的。“心态决定一切”，“性格决定命运。”

中医是调养层次、深透到精神层次的，其他的研究是在物质层次上的，可以说是不懂生命，不了解命运的。在物质层次上对一切都是杀杀杀、割割割、灭灭灭，这就造成了多少遗憾和痛苦。当你了解了生命，就会发现，对于人体中的病菌不能一味地劫杀，杀敌一万，自损三千。人体本身所具有的细菌就是正常细胞的10倍，中医调养的原则不是关门打狗，而是应该给予病菌出路。否则，狗急就会乱跳，就会破坏家里的其他东西，如癌症病人，如果注意饮食调养，注意心情调节，注意合理运动调节，不要一味地化疗，一味地想剿灭所有的癌细胞，绝对是可以延年益寿的。而现在的癌病患者多半都是被吓死的，化疗中毒死的，被化学合成的药折腾成胃气衰败而饿死的。你说多可惜！

第二节 中医之未病先防的特色

《黄帝内经》有：“见肝之病，必先防脾。”老子曰：“知其白，守其黑，为天下式。”白黑是一对矛盾，肝为木，脾为土，木和土也是一对矛盾，有很多人学了一辈子还悟不到这一点，在临床辨证中，往往顾此失彼，不能照顾全局，做不到未病先防，平时养生得不到重视，等到得了癌症，后悔莫及。

随着科学技术的发展，抢夺和无限制的开采石油、矿藏、煤等资源，以不惜破坏环境，发动战争，军备竞赛，侵略他国来达到。由于人类为着各自的私利由着性子胡来，把本来不算大的地球折腾个底朝天，从近地大气层到外层空间，从河流湖泊到深海大洋，从高山峻岭到原始森林，从良甲田场到大漠荒原，凡人迹所到之处都糟蹋得不成样子，在地球上找不到一处净空、净水和净土，这种不顾子孙后代，没有任何顾忌，不加预防的毁灭性破坏，终有一天会得到报应，人们将会为自己的行为付出代价，遭到果报，我们怎能不深思，不反省？

一、平衡的价值

处于亚热带的印度、缅甸等国，蛇是非常多的。蛇主要吃青蛙，蛇与青蛙是生死对立的矛盾。蜈蚣是小动物，虽然小但行动敏捷，昼伏夜出，它那发达的毒腺足以使比它大得多的蛇毙命。青蛙在毒蛇面前是弱小者，但它却可以以蜈蚣为美食，蜈蚣不怕凶狠的蛇却怕青蛙。但是有趣的是，冬日捕蛇者们却常常在同一洞穴中发现这三个冤家对头相安无事，和平相处地生活。为了生存的需要，形成这样的局面，仿佛揭示出一个真谛：强者不去吃掉弱者，而帮助弱者生存下去，反而对自己有利，弱者可以通过与强者的敌人结

交友好而得到安全。这是多么高明的谋略。现代很多企业搞联合，有的同行产业扶持比自己弱小的企业，还免费对其进行培训，就是为了维护这个产业，使之成行成市，同时自己也奠定了行业老大的地位，其实还是帮助了自己。不像从前，一家非得把一家吃掉，或挤出市场才作罢。

人的五脏六腑也是如此，不能捡着自己爱吃的就拼命地吃，而要五谷杂粮都要吃点，这样哪个脏器功能都不过盛、过旺，从而达到整个五脏六腑的平衡。脏腑的五行生克变化，维持着五行的平衡，五行的平衡决定着阴阳的平衡，阴阳的平衡决定着人体的健康。目前在日本、韩国、东南亚有很大影响力的五行茶和五行蔬菜汤就是从中医的阴阳五行调养入手，固元培本，增强正气，激活潜能，去达到未病先防、延年益寿的目的。

平衡就是和谐。“家和万事兴”，《论语》也讲：“和为贵”。人生活在世间，不能离开社会，不能离开群众而独自生存，与社会大众相处最重要的就是和睦，因此现在讲“和谐社会”，把《论语》定为国学。在一个公司，老板和员工特别重视团队精神，当今现代化的管理越来越要求团队合作精神，谚语所谓：“三人同心，其利断金。”一只羊领导的一群狮子打不过一头狮子领导的一群羊，羊是团结的，狮子自认为自己有本事，各自逞能，不能团结，故失败。这就是为什么好多企业人才济济，但人心态不好，没有仁爱团结之气象，结果公司纷纷倒闭的重要原因。

二、潜能的激发

一个妇人上街买菜回来，当快走到楼下时，在五楼凉台上她的两岁的孩子看到她就要扑向她，竟从凉台两个铁栏杆中间钻出摔了下来。这妇人丢掉手中的菜，以飞一般的速度跑到楼下接住了小孩。事后大家都很惊奇，都想不通那么远的距离，这位妈妈是怎么跑的。这比百米赛跑运动员还快得多，简直就是飞人。于是就有一些科学家来做实验，还是同样远的距离，把枕头从她家凉台上丢

下，让这位妈妈跑过去接，结果试了很多次，无论如何都不可能接到，还离着很远，枕头就早已掉到地上了。

这就是潜力！

一棵西红柿顶多可以结几十、上百个果，可近来北京郊区科研基地专家培育的西红柿，长得像树一样大，竟然长出一万多个果，还创造了新的吉尼斯世界纪录。基地开放供游人参观，引起了极大的轰动。

人的潜能是无限的，一旦觉悟，潜能就会被激发，如镜子一旦被擦掉上面蒙的灰尘就能照到万物。

正所谓：一灯能除千年暗，一智能灭万年愚。

三、养生应从幼年开始

儿科名医刘国良，干了50年儿科。他从实践中体会到，养生应从幼年开始，国外老年病学术会议一定要请儿科医生参加，包含有养生应从娃娃抓起这层意思。如冠心病预防，从小要注意饮食调摄，不食动物内脏，不食肥肉，吃低盐少糖食物等，这样，至老冠心病发病自然会减少；若到了老年，血管已经硬化，再去控制饮食，往往收效甚微。儿童从小接触的事物，往往是先入为主，这就需要我们家长及社会来引导好，在他们幼小的心灵上建立起善、恶、美、丑的观念，预防过早恋爱甚至打胎，心理畸形等，杜绝沉迷于网络游戏、网络聊天、网恋、网络色情等不良嗜好。

幼儿养生更要重视右脑智力的开发。有好多经过训练的幼儿，能记住两万字的《论语》，五千言的《道德经》，能讲许多故事和背诵许多诗词，几天就能背诵许多英语单词，这都将使他们受用终生。还要根据孩子的悟性和特长挑选与他们天分相应的棋琴、戏曲、书画、武术、技能等进行训练，才能收到惊人的成绩，对孩子身心健康也大有利处。

四、孩子性早熟不利健康

性早熟跟饮食有关，羊肉为壮阳的食品，吃羊肉的民族容易性

早熟。现在好多养牲畜的往饲料中添加许多激素，孩子吃肉这些激素就留在了体内，易引起性早熟。滥用补药的孩子也容易出现性早熟，比如：虫草、枸杞、鹿茸、人参、黄芪、胎盘、蜂王浆等；看选美比赛及谈情说爱的电视片，孩子易性早熟；热带地区的孩子易性早熟。如印度 12 岁就当妈妈的较常见。

所以，要培养孩子的品德和良好心态，就可以引导孩子转移注意力，防止性早熟。

另外，常喝菊花茶可防止性早熟。

五、吃过多高热量食物的小孩最闹人

小孩半夜不睡觉、哭闹，还经常发烧，这是为什么呢？这是因为家长给小孩子吃过多高热量的食物，如糖果、巧克力、大鱼大肉等高脂肪、高淀粉的油炸食品等，小孩子补充了太多的热量，当然要发泄，闹得家人半夜睡不好觉，到白天又忙给孩子挂急诊、打针、吃药，由于缺乏常识，让孩子也跟着白受罪，所以要想让全家平安无事，那就得少吃高热量食物，多吃粗粮。

另外对孩子经常感冒、嗓子疼、有痤疮、好动不爱看书等，少吃高热量食物也大有好处。

六、人活到一百二十岁的方法

《灵枢·本神篇》讲，智者养生，通过调节来适应春夏秋冬之寒热，平和心态、喜怒有常而安居乐业，平衡阴阳而调养自身。这样，病邪就无从侵袭，自然就可以延长寿命。古人认为，养生适宜，人的寿命就能活 120 岁左右。《尚书·洪范》说：“一曰寿，百二十岁也。”近代虚云老和尚活到 120 岁，就是一个好的心态加上合理的饮食才长寿的。

“勤用脑，防衰老”、“肾主骨生髓”、“脑为髓之海”、用脑合理，就会强髓强肾，肾为先天之本，是生命之源。近年来，据生理学家研究证明，人的脑子越用越发达，越用越灵活，越用越健壮，而且有益于健康长寿。老人一痴呆，很快生活质量变差，人的寿命

也相应受到影响。

常言道：“饮食不节，形累而寿损。”“要想身得安，三分饥和寒”、“要想长生，胃里常空。”“吃饭少一口，能活九十九。”饮食过多有七患：一是大便次多，书云：“要想不死，肠中无屎。”；二是小便频；三是扰乱睡眠；四是身重不堪修养；五是饮食不消；六是血液黏稠；七是“食过多则结积，饮过多则生痰癖”，食多昏睡伤神，易起色心，温饱则思淫欲。

其实，远不止这些，清代诗人袁牧说：“多寿只缘餐饭少，不饱真是治病方。”

《内经》曰：“是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。”

《内经》曰：“形不动则血不流，血不流则郁滞，以化生百病。”“性命双修为本”“性所以养心神，命所以保肌体，心静为先，形动相辅。”“运动气血，涵养精神。”“走为百炼之祖，百炼不如一走。”

七、通达恬淡有利养生

佛法讲智慧和慈悲，“仿佛通达，通达而知足，知足而不恼，不恼而常乐，常乐而不病，故佛乃上工”“上工不治已病治未病。”

人一生下来，就一步步走向死亡。没有不死的，即使你炼成了金刚不坏之身或大丹金身，饶你八万劫，终是落空亡。活再长的时间，还是要死，死亡教会人了一切，如同考试之后公布的结果，虽然恍然大悟，但为时已晚。

中医大家清代温病四大家之一吴鞠通说：“只要不做可笑人，不能引火自烧身，心里养生非四相（即无我相，无人相，无众生相，无寿者相），随缘识性度无生。”

调心之法是养生的根本，而佛家是调心的专家，佛门中泱泱八万四千法，讲来讲去，讲空讲有，讲权讲实，讲得就是这个“心”。“主不明则十二官危”。“心者，君之官也，神明出焉。”“一切法由心想生”。有挫折和情绪低落时多想光明，多想前景，不要气馁，

开阔眼界，加强学习，知识能改变命运，知识能决定高度。为什么谈恋爱会不累？孔子说：“我未见好德如好色者也。”恋爱时冲动，失恋时感到天都塌了，甚至想到自杀，如果心一钻到这个死角，那就麻烦了，身由心决定，多少人自杀和杀人都是起于一念。如果我们平时做好训练，性格急的要在做事时想慢；性格慢的要在做事时想快，想提高效率，这样才能阴阳平衡。

要想重新塑造自我，就得时刻想着自己很健康，心情很愉快，这样则“制心一处，无事不办。”心要觉，“觉”是指内在净化到某种程度，本性的作用一发挥出来，般若智慧获得开发，那就能转凡成圣，一悟即休，一悟就完成任务了，就休息了。

有一个厂长，退休后走在大街上人们向他吐唾沫，简直成了千夫指，气得他生了病，来找我。据他说以前当厂长时，人们把牛奶递到他嘴上，对他巴结得要命，现在退休了，人们不但不理他还朝他吐唾沫，他都快被气死了。我对他说：“对于现在的厂长，人们依然会把牛奶递到他嘴上，你生什么气？更何况你在位时为人民做了多少好事，你现在与人为善还来得及，你都这把年纪了，没有多少时间了，还争什么？”后来他果然开始关心别人了，从此，他才真正地感觉到了快乐和内心的安详。

现在也有不少人给子孙做奴隶。常言道：“儿孙自有儿孙福，莫为儿孙做马牛”，“积德胜积金”。蒙牛集团的老总牛根生的个人财产只给儿女留下了一点学费、生活费，剩下的都捐了，他懂得这个理。如范蠡将其财三聚三散，故能福荫子孙。多为儿孙积点福德，胜过给他钱，有的子女没吃过苦，将来等把给他的钱挥霍光了，就潦倒一生了，这样的例子还少吗？一位老板给儿子 300 万让他去做点生意，结果，这儿子花 100 万买了一辆车，比他老子的还高级得多。另有一个老板的儿子让他在董事会上讲个话，结果急得当场哭了。

现今生活压力大，得抑郁症的人越来越多，据研究，当今 70% 的人都有或多或少的心理精神疾病。如哈佛大学学生自杀率极高，

究其原因，是这些人学问太多，考虑事情太复杂，心理趋于病态。

《论语》有“仁者寿”之说。佛家讲爱是理性，不是感性。科学实验证明：人在妒忌别人时，体内产生的毒素可毒死一只小老鼠。所以要有国学的教育，要有仁爱的信仰，要讲奉献，诸布施中，法布施为最。“给人以鱼，不如给人以渔。”给人鱼不如交给人的捕鱼的技术，即法布施。财者，柴也。积财如积柴，处理不好必然会引火烧身，“家有黄金数吨，一天也不过吃三顿。”“广厦千间，夜眠六尺。”一将功名万骨枯；一家保暖千家怨；一家富甲万家贫；赚到了钱，却输掉了全世界。

现今人们对于爱情，对于世人之爱，都非常现实，许许多多的是虚情假意，世间感情千变万化，他本人也把不住自己的心，今天跟这个好明天为了一点利益就可能跟那个好，人们的心如秋天的云，变化无常，难以捉摸。

现今的领导，若有千分之一的过错，百姓就会遭到百分百的损失。企业家犯一个错有时就可能赔掉多少个亿，造成多少人失业。海尔老总说：“我们可犯不起错，这会给我们几万人带来灾难。”有钱才更易犯错误，而且犯的更大。这话一点不假，这就要求我们的决策者们要有责任感，有正义感，有智慧，小富靠聪明，大富靠德，要培植福德，心还要明，心要清净，头脑才更清醒，这样才能更好地造福社会，回馈社会。

李嘉诚说：“真财富存在于内心。你我都是平常人，我们如果能改变人家一生的命运，你说多值。”80岁的他现在还一天工作16—17个小时，还要用30%的时间来做公益活动。

李先生说：“如果有人可以跟我一起去做最好，我出钱，他出名，我在后面都可以，甚至可以说，如果能够帮助很多很多人的话，在医疗、在教育方面，你叫我给他叩头都可以。”

他还说：“帮人才是真财富，……你今天股价可能涨了，身价高很多，明天掉下去，可能一夜之间，减少一半，只有你做些让世人得益的事，是真财富，任何人都拿不走。”

为富亦仁的霍英东先生 20 年前得了癌症，他先后捐助几十亿港元用于大陆的文化、教育、卫生和家乡的经济建设。一生不求名和利，默默做善事不张扬的他享年 83 岁，这正应了《论语》讲的“仁者寿”之说。

连续第 11 年为世界首富的比尔·盖茨用自己 64% 的财富做善事。世界第二富翁，被誉为“股神”的沃伦·巴菲特已经开始了巨额捐款行动，他已将 307 亿美元携手盖茨做善事。在生意场上因手段毒辣而评价不高的乔治·索罗斯，实际上也称得上一个捐款大户。他捐献了 54 亿美元，相当于总资产的 43%。

清朝乾隆年间的和珅贪污了巨额财富，结果 49 岁就被杀了，钱全部被没收，这正说明：天网恢恢，疏而不漏；金玉满堂，莫之能守；富贵而骄，自遗其咎。今日的贪官刚当上官时，不敢收礼，以后收了点礼，一看没事，就开始没有顾忌了，于是胆子就大了，开始了大收特收，心态也变了，他们想着钱能够从无到有，从小有到大有而至于富有。纸里包不住火，一旦东窗事发，人也被抓了，钱也被没收了。

第二章 中医之独特断疾术

第一节 中医望诊

望而知之者谓之神。比如有经验的老中医看病人耳垂出现了皱纹，就能判断是得了动脉硬化。类似这些诊断术，比西医仪器的诊断不知要灵多少倍。

一、望 舌

中医有“正气存内，邪不可干”之说，如何从舌苔上看人是否有正气，这在临床上是望诊之首要任务。

如果舌质淡红，舌头上有一层薄薄的白苔，颗粒均匀，不干不湿，为正气正常。为有正气舌苔。

如果舌质很苍白，舌上没有任何舌苔，为正气多虚。人的饥饿感和正常的新陈代谢与正气成正比。美国的生饥疗法很兴盛。通过合理饮食和用药诱发人的饥饿感，只要想吃东西，你就不会得癌症。有饥饿感的病人，病也会很快好。

二、望 耳

耳如同一个倒挂的婴儿。

从耳观全身：十二经脉，三百六十五络的别气都走于耳。耳诊是通过观察耳穴、色泽、形态的变化来辅助诊断及鉴别的一个简单有效的方法。

早在 2000 年前的《内经》中就有“视耳好恶，以知其性”等明确的记载，另外马王堆出土的《阴阳十一脉灸经》中也有与皮肤、眼、咽、喉相联系耳脉的原理，以此可以看出耳也是诊病很重要的器官。

三、望 色

1. 赤色主气机上逆，精气耗竭（赤主火）。

赤色多为血液过度充盈于脉络，气机郁结、火从内生。“喜太过则喜气有余而心火炽。怒太过则怒气有余则肝火炎。”

2. 青色主气滞，主痛（青主木）。

气血淤滞于肌肤所致，痰淤宿食阻滞而气血运行不畅，“不通则痛”，青色常伴有疼痛之症。心气不足，心脉痹阻则面唇青紫；肝气郁滞则面青紫，两胁疼痛；肺气壅滞则面部鼻端青灰，喘满，呼吸困难；脾所不摄，则肌肤青紫。

3. 黄色主气虚，气停湿阻（黄主土）。

黄色乃经脉气血亏虚，不能充盈肌肤，多由脾气虚，运化水谷精气不足所致，如黄色为湿毒，郁于体内，或气停湿阻，邪从热化而致。

4. 白色主气虚，气脱（白主金）。

白色为气虚血少，肌肤失养，气血津液耗损，则有汗吐、泻下；气随血脱，则有大出血且面苍白，或纵欲过度，子病累母，金生水太过，耗散肺金之气，则面色苍白，气短，气喘。乃精气损耗太过。

5. 黑色主血淤气滞、痰阻气机（黑主水）。

气血凝滞，映出肌肤为黑色，比青色更深暗，水湿痰饮内聚，阻遏气机，肾水亏损，肾不纳气，面色显黑灰色。此时之肾病较面白色时之肾病更严重。

四、行、立、坐、卧、视的五行望诊

久行伤筋。木主筋，木为震卦，震为大动，久动，如运动员过

度运动，很多都是伤筋的。

久立伤骨。水主骨。水为坎卦，水要流动，流水不腐，如人过度久立，很多都是伤骨的。

久卧伤气。金主肺主气机。金为兑卦，兑为损折，为耗散，有的人周末休息日想多睡一会儿，结果越睡越困，甚至一天都没精神。

久坐伤肉。土主脾主肉。土为坤卦，坤主湿邪，坤土主拘泥壅滞，开出租车的司机常患腰肌劳损，当然很多脾胃也都不好。

久视伤血。火主心主血。火为离卦，离主眼睛，视久伤眼，气滞淤于眼部，眼睛为心灵之窗户，自然会扰乱心神，再加上看的東西若又反动淫秽，结果不但劳神伤血，还心智愚暗。

五、喜、怒、忧、思、悲、恐、惊的五行望诊

中医学有“五志可以化火”的说法，即情志因素对人体健康会有很大的影响，为得病内因。《内经》云：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”

过喜伤心。火主心，主喜。你经常看到有一些精神病人登高而歌、弃衣而走，这是他们心之神明已乱，每次动不动就过度兴奋，此人心神常失养，必得心、脑血管疾患。

怒伤肝。木主肝，主怒。你在公司如果发现有的同事经常发火，爱生气，此人必有肝病。

忧伤脾。土主脾，主忧主思。你看到有人经常愁眉苦脸，眉头紧锁，这人一定是脾胃功能不好。

悲伤肺。金主肺，主悲。你看到有人经常唉声叹气，痛苦悲伤，或压抑自己，少与人交流，此人定得肺与呼吸系统疾病。

恐伤肾。水主肾，主恐主惊。若人经常感到害怕，或工作、上课过程中见到老板、老师经常感到紧张，这人定是肾不好。

六、地理方位因素的五行望诊

南方人多气阴两虚；北方人多阳气郁结血行不畅。

南方天热，一年四季不分明，尤其夏秋季节，炎暑伤气，人们一天到晚汗出不止，如果没有风扇空调，人们很难适应热天，加上人们工作辛苦，夜生活丰富，体内空虚，易感疲劳，故多为“气阴两虚”。所以要经常“清补”而不是“滋补”，以防“碍胃助湿”，这样，就能填虚补正，防患未然，亦称“南令进补”。民间有“冬令进补”之说，因冬至以后，天气寒冷，不会出汗，所服补药，可以收藏吸收，不被汗泄。其实“南令进补”就更加重要了，进可抵出，其功效意义更甚于冬季。东南西北中五方的五行不同，所以对疾病的影响也各有不同。

七、风、寒、暑、湿、燥、火的五行望诊

此为得病外因。病因配五行分析如下：

人与自然界是一整体，因此自然界的风、寒、暑、湿、燥、火可直接影响人的身体，而人的情志如喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等变化也可伤及脏腑而使其发生病变，如常言道：“百病皆由气生。”以上两方面是人体病因的主要概况。通过用五行的归纳划分，就能更好地辨明病因，从而选择最佳的治疗方法。

六淫致病：

木主风邪。

风邪易行，走窜于肝。其性开泄，善行多变。

风为春季主气。风邪致病，轻者恶风发热头痛鼻塞，流涕咳嗽；重者“中风”，半身不遂，口眼歪斜，不省人事，临床可分外风、内风两种。

火主火邪、暑邪。

两邪易狂，侵犯心血其性炎上，销灼津液，暑多挟湿。

火邪致病、发热脉数，面红目赤，舌红苔黄，大便干燥，口燥咽干，肿痛等。临床分实火、虚火两种。暑邪致病，高热口渴，汗多尿赤、胸闷恶心，昏迷不醒等。临床分伤暑、中暑，暑湿三种症状。

土主湿邪。

湿邪易滞，困阻于脾。其性重浊、黏滞，遏伤阳气，阻碍气机。

湿邪致病，骨伤酸痛，头晕胸闷，脚肿等。临床分外湿、内湿两种。

金主燥邪。

燥邪易动，升发于肺，其性干燥，易伤津液。

燥为秋季主气，燥邪致病，常见口鼻干燥。皮肤枯裂，大便秘结，小便短小，干咳无痰，临床可分外燥、内燥两种。

水主寒邪。

寒邪易凝，袭于肾脏，寒邪为阴邪，易伤阳气，具有收引、凝滞的特性。

寒为冬季主气，寒邪致病，表证伤寒，恶寒发热，头痛身痛，舌苔白腻，里证中寒，呕吐清水，腹痛肠鸣，肢冷便泻，临床可分外寒、内寒两种。

八、五实死、五虚死的五行望诊

五实死：即脉盛、皮热、腹胀、前后不通（二便不通）、闷瞀。若身出汗，得后利，即通二便，则实者活。

五虚死：即脉细、皮寒、气少，泄利前后（二便失控）、饮食不入。若浆粥入，胃泄住止（泄利下注停止），则虚者活。

由上可见，无论吃多吃少，只有二便通利，才是健康长寿之兆。

五脏疾病信号的五行望诊

肺病（金）：气喘，咳而乏力或咳声宏大，肺部闷，平卧呼吸压力大等。

肝病（木）：易疲劳，没精神，情绪低，肝区不适或两胁不适，后背牵引痛，烦躁，爱发火，头晕，高血压，内分泌失调等。

脾病（土）：胃上部隐痛，无饥饿，食后腹胀，紧张时胃痛，

两胁痛等。

心病（火）：心慌、心悸、气短、兴奋不止，出虚汗，心区隐约胀痛等。

肾病（水）：尿频，怕冷，疲劳，坐不长时间，抑郁，性欲过旺而频繁，大便清长等。

九、五大体质的五行望诊

体质是人体在遗传的基础上，在环境的影响下，在其生长发育和衰老过程中形成的。决定体质的有先后天因素，中国人体质除“正常质”即脏腑五行平衡、胃口好、不怕冷热、体力强、大小便好、精神好外还有五大体质：阴虚质（燥红质），阳虚质（迟冷质），气虚质（倦怵质），痰湿质（迟冷质），血淤质（晦涩质）。

了解体质类型可把握易发疾病。要保健，要养生，要科学预防治疗疾病，首先要辨清自己属于哪种体质。

体质类型自测法：

每一种体质都有常见的特征，选出特征最集中对应的体质类型，就可辨识自己属于何种体质。

1. 阴虚质：口干咽燥、心烦失眠、潮热盗汗、形体消瘦、头晕眼花、五心烦热、饮不解渴、喜冷饮、耳鸣聋、大便干结、尿少色黄。五行中指主要与水液不足有关。

2. 阳虚质：畏寒肢冷、精神萎靡、倦卧嗜睡、口淡不渴、小便清长、夜尿清长、喜热饮、大便稀、毛发易落、耳鸣聋。五行中指主要与火热温煦不足有关。

3. 气虚质：神疲乏力、少气懒言、语言低微、头晕目眩、手足易麻、月经量少、惊慌健忘、动辄汗出、肛门有下坠感、子宫有下坠感。五行中主要与肺、肾、肝（金、水、木）有关。

4. 痰湿质：痰多而稠、颜色发白，胸闷、食少口腻、咳嗽痰多、身体困重、食欲不振、恶心、呕吐、眩晕、带下多、口干不思饮、大便稀。五行中主要与肺、脾、肾（金、土、水）有关。

5. 血淤质：痛如针刺、肿块坚硬、出血紫暗、痛有定处、口唇色暗、眼眶黯黑。五行中主要与肝、肺、心、脾、（木、金、火、土）有关。

提示：耳鸣虽同时表现在不同体质中，实则却有不同：阴虚质的耳鸣是高调的耳鸣叫，听到的是像蝉鸣一样的声音；而阳虚质的耳鸣是低调的鸣叫，像火车开动的声音。

十、五大体质的调养法

1. 阴虚质

组成：山药、红枣、茯苓、黑豆、黑芝麻煲汤。

功效：滋补肝肾、增液润燥、通便、利水消肿、养血增乳、祛风除热、明目。

主治：阴虚内热、口干咽燥、大便秘结、肝虚目眩、浸漫性水肿、腹胀、脚气、肾虚、腰膝酸痛、盗汗、咳嗽、痰少。

注意事项：脾肾阳虚者，腹泻者忌食。

2. 气虚质

组成：山药粉、莲子、红糖、糯米粉。

制法：先将莲子煮熟，捣烂，然后和山药粉与红糖做馅，用糯米粉如常法做汤圆。

功效：补脾养胃、补肺益肾、宁心安神。

主治：食少倦怠、气血不足、心神不宁、健忘失眠、便秘便溏、糖尿病消渴、白带过多、肺虚久咳、遗精遗尿。

注意事项：糖尿病患者去红糖、加赤小豆。

3. 阳虚质

组成：山药、枣皮、枸杞、肉桂、杜仲煲汤。

功效：温肾壮阳、益气补精、活血。

主治：肾阳不振、早泄阳痿、小便频数、肝经虚寒之崩漏带下等症。

注意事项：脾肾阴虚、内热者忌食。

4. 痰湿质

组成：鲜白萝卜连皮。

制法：洗净切丝、加陈皮丝、生姜丝、或葱丝和盐少许做馅，做成馅饼或包成饺子吃。

功效：通利水湿、强肺益肾、祛痰。

主治：胸闷、食少口腻、咳嗽痰多、身体困重、腹胀、恶心、呕吐。

注意事项：盐不宜过多，防止钠水滞留。

5. 血淤质

组成：山楂、红糖、面粉。

制法：共研和为馅，用面粉做包子，蒸熟即可。

功效：活血化淤、润肺行津、和中益气。

主治：痛有定处、口唇色暗、眼眶黯黑、气血不畅。

注意事项：胃酸过多不宜用。

十一、色、受、想、行、识的五行望诊

从“行、神、色、舌、物、境”的天人合一理念来观之。

1. 行：形态、体位；气虚者，用一个“懒”字可以概括，表现为少动、怕动，卫气未衰，则身体活动自如。

2. 神：神气，人逢喜事精神爽，分得神（有神）、少神（神气不足）无神、假神（回光返照多见）、神乱、精神病。

3. 色：指气色。黄色主土主脾胃；绿色主木主肝胆；白色主金主肺大肠；黑色主水主肾膀胱；红色主火主心小肠。

4. 舌：舌形舌质。把舌分为九宫，每一宫都各有所寓示。

5. 物：二便与体液。

6. 境：环境与建筑风水学。天人合一，人受地域和环境的影响是显而易见的：近朱者赤，近墨者黑。天、地、人整体和谐，才有好的风水。

第二节 中医闻诊

通过闻味道来判断疾病，这一点在临床上很有价值。闻诊是通过听声音和嗅气味以了解患者病情的诊察方法。早在商代就已有“疾言”，即语言方面的疾病。《史记·扁鹊仓公列传》言扁鹊能“切脉、望色、听声、观形，言病之所在”，《素问·阴阳应象大论篇》曰：“善诊者，察色按脉，先别阴阳，审清浊而知部分，视喘息听声音而知所苦”。下面就谈一下常用的闻味知病诊断法：

从闻的内容具体来讲，可以分为声音、语言、呼吸、呕吐、肠鸣和病气等。

声 音

正常的声音自然、音调和谐、语言表达清楚。

病变声音：

嘶哑：包括声嘶和失音，声嘶是嗓子干涩发音困难，失音是完全不能发音。多因外感风寒或风热，寒热相交伤肺所致。

鼾声：如昏睡不醒，鼾声不断，多因神志昏迷，气道不利。多见热入心包，或中风入脏之危证。

呻吟：身有痛处或胀满时，口中发出哼哼声。多为头痛、胸痛、腹痛、齿痛等。

喷嚏：喷嚏是由肺气上冲所致，外感风寒多见此证。外邪入表日久不愈，忽有喷嚏者，为病愈之兆。

语 言

心主神明，心病则语言错乱。

语言蹇涩：说话不流利、含糊不清、缓慢、词不达意，多见于中风后遗症或热病后期。

谵语：神志不清、语无伦次多为实证。

郑声：神志不清、语言重复、语言不连续、声音低弱多为虚证。

独语：自言自语、喃喃不休，多见于急性热病，或由老年人久病，心血亏虚所致。

错语：病人语言颠倒、错乱，自知说错但不能自主，多为心气不足。

狂言：声嘶力竭、语言快、声音高、骂人或狂言，多见于痰火扰心的狂证。

呼 吸

呼吸与肺肾等脏器有关，通过呼吸变化可推测脏腑的虚实。

喘：呼吸困难，短促急迫，甚者不能平卧。喘分虚实。实喘发作急，一般为形体壮实，脉实有力，多属肺有实热，痰饮内停。虚喘发病缓慢，吸少呼多，一般为形体虚弱者脉虚无力，属肺肾虚损。

哮：呼吸急促伴有喘，喉中痰鸣似哨声，反复发作。多因痰饮又外感风寒所致。久居寒湿地区，或食过多酸、咸、生冷也可诱发哮。临床上哮与喘常同时出现。

短气：呼吸气急而短、短气而渴、四肢关节痛属实证；气短无力、小便不利，则属虚证。

咳嗽：咳嗽发生与肺脏关系密切。

咳声重浊：痰色清白，鼻塞不通，多因外感风寒。

咳有痰声：痰多易咳出，多为寒咳，因痰湿阻肺，肺失宣降。

咳声如犬吠：声如犬吠，伴有音哑，多为白喉证。

阵发性咳嗽：咳声不断，甚则咳血。称为顿咳、百日咳。

呕 吐

胃中食物、痰、水液冲出口的一种表现。

呕吐声音微弱，吐势缓慢，吐物以清痰水，多为虚证、寒证。

呕吐声音宏大，吐物痰粘黄，或酸苦，多属实证。

呕吐酸腐，多因暴饮暴食，过食肥甘厚味，食滞胃中所致。

肠 鸣

肠鸣：腹中鸣响。可凭借声音辨别病位和病情。肠鸣胃部如囊中水，振动有声，行走时以手按之，为痰饮阻滞。

肠鸣在腹部：得温得食则减，受寒或饥饿加重，多因久病不愈，或过食生冷或腹部受寒，是胃肠气机不和所致。

嗅 病 气

嗅病气可分为身体气与室内气两种。

病体之气：

口气：正常人说话时不会发出臭气，口臭为消化不良、龋齿、口腔不洁。酸臭气为内有食积，腐臭气多为溃腐疮疡。

身臭：身发腐臭气，可考虑有疮疡。

另外，病室散有腐臭味，多患溃腐疮疡；病室有血腥臭，多为失血症；室内尿臊气（氨气味），多是肺病晚期，多见于尿毒症；室内有烂苹果气味（酮体味），多为糖尿病患者等等。

臊、焦、香、腥、腐的五行闻诊：

1. 臊主肝主木，身上臊味重的人，多是肝胆木之病。有的人爱吃猪大肠，依五行之说，大肠为十二地支的申金，申金易克肝木；有的人爱吃臊味重的羊肉，羊肉为八卦中之兑金卦，兑金克肝木。故易得肝病。

2. 焦主心主火，身上焦味重的人，多是心、小肠之疾。在广州我看到许多广东人不吃炒货，尤其炒焦的干果，主要是怕上火。广东人得鼻咽癌的多，就是鼻开窍于肺主金，金被火克之故。广州气候太热，人出汗多，肺主皮毛，汗多伤肺，肺又受克又受伤，故多鼻咽癌、肺癌发生。实践证明：肺、支气管病患者，要少吃或不吃焦炒食物，否则会在顷刻间上火。

3. 香主脾主土，从人体发出的香味，多来自脾胃、肝胆之疾，过多吃香料调味的饭菜、饮料会损伤脾胃。

很多病，中医有凭大便的气味就能确定。《形神兆病》里说：“病家矢气如檀香，必发血鼓，是曰檀香肝。”京城怪医刘弘章使用

闻法，发现了科学仪器都不能诊断出的早期肝癌。

1994年，他到一位首长家，一进屋就闻到有檀香的气味，刘医生请他去做肝脏CT扫描，结果扫描未见肝脏异常，果然于1996年，此首长肝区疼痛，至北京一家医院做肝脏的CT扫描，发现是结节型肝癌。后悔晚矣。

4. 腥主肺主金，腥味重的人，应是肺大肠之病，羊主兑卦，兑主金，主肺，有的羊肉就很腥臊。

5. 腐主肾主水，腐味重或肢体腐烂久治不愈，应考虑是否为肾功能疾患。一个病人刀伤久久不愈，使用很多药也不见好。于是大夫让他停食盐，几天后，果然伤口痊愈。我们在炒血块时，不放盐，锅很干，一放盐，锅底全是从血块中析出的水，所以吃盐多会血压高，大家炒菜时不妨去试试。

《黄帝内经》曰：“肾主咸”。故少吃或不吃盐，伤口痊愈得快。肾不好的人少吃盐也是此理。常言道：“早晨吃盐似参汤，晚上吃盐似砒霜。”用五行分析：早晨寅卯辰时为木旺，咸主肾主水，水生木，五行接续相生。晚上金水旺，咸又主水，水过多过旺会损耗肾的能量，盐不是营养品，不能补反而耗。所以要少吃盐来防肾病。

第三节 中医切诊

一、切诊

切诊包括脉诊与按诊：

(一) 脉诊 (又称切诊)，主要分析为：深度 (浮、沉)，充盈度 (洪、细)，流利度 (滑、涩)，紧张度 (濡、弦、紧)，搏动节律 (代、结)。

以掌后高骨 (桡骨茎突) 为标志。

正对高骨为“关”，关前为“寸”，关后为“尺”。

五脏六腑与寸关尺：即“上以候上，下以候下”。

左寸候心，左关候肝胆，左尺候肾。

右寸候肺，右关候脾胃，右尺候肾 (命门)。

附：“4”字把脉法：

“心肝脾肺肾，且向 4 来问。”

即从左手腕至右手腕上划与“4”字同。

常见 28 种脉，分 6 纲脉，介绍如下：

1. 浮脉 (洪、芤、濡、散、革)：有力为表实，无力属表虚，主表证。

2. 沉脉 (伏、弱、牢)：有力为里实，无力为里虚，主里证。

3. 迟脉 (缓、涩、结)：有力为实寒，无力为虚寒，主寒证。

4. 数脉 (促、疾)：有力属实热，无力属虚热，主热证。

5. 虚脉 (微、细、代、短)：主气血虚弱。

6. 实脉 (滑、动、弦、紧、长)：主邪气盛而正气不衰。

(二) 按诊：主要接触患者的皮肤、手足、胸腹等。

1. 皮肤

指皮肤温度、润燥、肿胀等。灼热有汗为热证，实证。小儿囟门高起而硬为中风之兆，陷为伤津之象。

2. 手足

不发热而肢凉畏寒为阳虚。

手足心热为阴虚。

小儿高热，指尖发凉，需防惊厥。

3. 胸腹

胸腹喜按，按之痛减为虚证，反之为实证。

腹胀如鼓，为臌胀，腹部肿块，质硬为癥瘕。

二、八卦与脉诊

脉诊主要是掌握内部气血，虚实，寒热等变化。

常见的脉象有以下几种：

1. 浮脉：八卦取象风泽中孚（䷼）轻按应指即得，重按之后反觉脉的搏动力量稍减而不空，举之泛泛而有余。

出现浮脉时说明：正气不足，虚象严重。常见：大出血及慢性劳损。

注：风泽中孚（䷼）上两爻为阳，按之应手，再按为阴爻为虚象，再往下按又为阳爻不空。大象离卦，离中虚，说明气血亏虚严重，正气不足。

2. 沉脉：八卦取象坎（䷜）轻按不应，重按始得，一般沉脉主病在里。

注：坎（䷜）为隐伏、为陷、为沉、为盗贼，故此脉象为内伤气血。

3. 迟脉，八卦取象艮（䷳）坤（䷁），脉搏至数缓慢，每息脉来不足四至，一般迟脉主寒，主阳虚，损伤后期气血不足，复感寒邪，常为迟而无力。

注：坤（䷁）艮（䷳）为阴气重、阳虚、为寒，为拘泥不前。

4. 数脉，八卦取象大壮（䷡）每息脉来超过五至。数而有力，

多为实热；虚数无力者多属虚热。浮数热在表，沉数热在里，虚细而数为阴亏，浮大虚数为气虚。《景岳全书·神脉》指出：“暴数者多外邪，久数者必虚损。”

注：乾（☰）、震（☳）为数动，为快速，大壮（☰）为数脉。

5. 滑脉，八卦取象乾（☰）应指圆滑充实有力，切脉时有“如盘走珠”之流利感。主痰饮，食滞。妇女妊娠期常出现此脉。

注：乾（☰）为圆，为滑，为寒冰，为痰饮、为有力。

6. 涩脉，八卦取象泽山咸（☶）指脉形不流利，细而迟，往来艰涩，如轻刀刮竹。主气滞、血瘀，精气不足。

注：咸（☶）中兑（☱）为泽、为三点水、为刀、为刃；艮（☶）为止；即咸为“涩”字。艮又为多节之竹，兑为刀，即“刀刮竹”之象。

附：《四诊抉微》载：“滑伯仁曰，提纲之要，不出浮沉迟数滑涩之六脉，夫所谓不出六者，亦为其足统表里阴阳虚实，冷热风寒湿燥，脏腑血气之病也。”故有上述六脉为纲的说法。

7. 弦脉，八卦取象巽（☴）脉形端直以长，如按琴弦，主诸痛，主肝胆疾病，阴虚阳亢。弦脉有力者称为紧脉，多见于外感寒邪。

注：巽（☴）为绳直、为弦，为阴爻少、阳爻多，即阴虚阳亢之象。弦而有力为小畜（☶）中乾（☰）为寒冰、为有力；巽为风，即为紧脉。多感受外感风寒。小畜（☶）取象为两端阳爻向内挤压，中间只剩下一个小空间，即紧象。

8. 濡脉，八卦取象水天需（☵）浮而细软，脉气无力以动，与弦脉相对，虚损劳伤，气血不足，久病虚弱时多见。

注：需（☵）为坤宫之卦，坤为柔软，故脉气无力，濡者需也。概取象也。需卦上卦为水，即为濡脉。

9. 洪脉，八卦取象雷火丰（☲）脉形如波涛汹涌，来盛去衰，浮大有力。其特点是应指脉形宽，大起大落。主热证，损伤后邪热内壅，热邪炽盛，或血瘀化热之证多见。

注：雷火丰（䷲）中雷为猛烈，离火主热，又有木生火更大。震（䷲）倒卦为艮（䷳），互卦大过（䷛）为大的过渡，均指大起大落，热邪止而陷。内陷者，大过为大坎之象，均为陷也。

10. 细脉，八卦取象地山谦（䷎）脉细如丝，多见于虚损患者，以阴血虚为主，亦见于气虚，损伤久病卧床体虚者多见，亦可见于虚脱或休克患者。

注：地山谦（䷎），中间只有一条细线，阳少阴多，正气虚衰。谦为兑宫卦，兑为损。坤艮为土来克水，为阴血虚，血为气之母，血虚气衰。常见虚脱，休克患者。

11. 芤脉：八卦取象离（䷲）浮大中空，为失血之脉，在损伤出血过多时多见。

注：离（䷲）为中空、为火、为跳跃闪烁。出血过多即脉管空虚，浮大中空。

12. 结、代脉：八卦取象兑（䷹）为间歇脉之统称。脉来至数缓慢，时一止，止无定数为结脉；脉来动而中止，不能自还，良久复动，止有定数为代脉。

注：兑（䷹）为毁折，为断。故示结代脉。

第三章 中医之五行辨证

第一节 中医五行辨证

一、五脏所司的五行辨证

古名医钱乙一生“专一为业，垂四十年”。

在诊断上，他主张从面部和眼部判断五脏疾病。如眼赤者为肝热，右腮为肺，目内无光者为肾虚等。

钱乙首创五脏辨证纲领，将风、惊、困、喘、虚，归纳为肝木，心火，脾土，肺金，肾水的主要症候，用虚、实、寒热判断腑脏病变。

风主肝，主木，实则目直大叫，呵欠项急，虚则咬牙，多欠气。

惊主心，主火，实则叫哭发热，饮水而摇，虚则卧而惊动不安。

困主脾，主土，实则困睡，身热饮水，虚则吐泻生风。

喘主肺，主金，实则闷乱，有饮水者，有不饮水者，虚则哽气，长出气。

虚主肾，主水，无实证，虚则目无精气，畏明。

二、饮食的五行辨证

《内经》有：

1. “味过于酸，肝气以津，脾气乃绝。”

即味过于酸，肝气过盛，木克土，脾气乃绝。

2. “味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑。”

即咸主肾主水，肾主骨，肾水克火，又反克土，火主心，所以心气抑，短肌乃反克侮土之意。

3. “味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚。”

即苦主心主火，火过则造成火旺土焦，脾不濡及胃中实热。

4. “味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央。”

即辛主肺主金，筋脉主木，金旺克木，引起筋脉失去正常功能。木又主神经系统，故伤神及神经衰弱，央为衰弱之意。

5. “味过于甘，心气喘，色黑肾气不衡。”

即甘主脾主土，土过则消耗火，火生土，子病累母，气逆不舒胀满而喘，土克水，水主黑，故肾功能失常，面变黑。

三、口味与出生体重关系的五行辨证

为什么有人喜欢吃比较咸的，有人喜欢吃比较淡的？《欧洲营养报》发表的论文说：“在两个月大时，出生时体重较轻的婴儿对盐溶液的接受程度比出生时体重较重的婴儿要强得多。”

另外，生物学家在关于糖分摄取的研究中也发现了类似的结果。

盐主咸，咸主肾主骨，较瘦婴儿多吃咸的，可激活肾功能，有利于长骨髓。

甜即甘，甘主脾主肌，较瘦的婴儿多吃糖，是为了激活脾功能，有利于肌肉的生长。

四、五味所禁之五行辨证

治病必须注意饮食禁忌：

1. 辛走气，气病勿多食辛，勿多食苦；苦为火，防火旺克金，勿多食酸；木为酸，防木旺反克金。

2. 苦走血：血病勿多食苦，勿多食甘；土主甘，防土泄火，勿

多食咸；水主肾主咸，防水旺克火，勿多食辛；辛为金，防金旺反克火。

3. 咸走骨：骨病勿多食咸，勿多食甘；甘主土，防土旺克水，勿多食苦；苦主火，防火旺反克水。

4. 甘走肉：肉病勿多食甘，勿多食酸；酸主木，防木旺克土，勿多食咸；咸主水，甘主土，防水旺反克土。

5. 酸走筋：筋病勿多食酸，勿多食辛；辛为金，防金旺克木，勿多食甘；甘为土，防土旺反克木。

由此可见，吃饭清淡，多吃五谷杂粮，五味平合适易，不要偏弱偏过，才正是日常生活中养生的首要。

五、疾病传变五行辨证

一般疾病传变的规律为：

外邪→皮肤（金）→经络（木）→络脉（木）→血脉（火）→腑脏（土）→骨髓（水）。

史载，有一次扁鹊一望蔡桓公之色，便看出“君有疾在腠理（皮肤），不治将深”。但桓公不以为然，还嘲笑扁鹊：“医生好治疗不病的人以为功劳。”五天后，扁鹊提醒他，病已入“血脉（经脉）”；再过五天，扁鹊警告他，病已入“肠胃（腑脏）”。桓公依旧讳疾忌医。又过了五天，扁鹊一见桓公掉头便走。后对桓公派来的人说，桓公已病入“膏肓（骨髓）”，不可救药了。不几天，桓公果然病发，不治而死。扁鹊治病有“六不治”原则，即“骄恣不论于理，一不治也；轻身重财，二不治也；衣食不能适，三不治也；阴阳并，藏气不定，四不治也；形羸不能服药，五不治也；对医信心不足，六不治也”。

不知有多少像桓公这样的人，由于缺乏养生知识，把小病拖成大病，最后不治身亡！

六、腑脏内病外治的体表五行辨证

心、肺有邪，其气留于两肘。

肝有邪，其气留于两胁。

脾有邪，其气留于两髀（髀）。

肾有邪，其气留于两膕。

五脏内的病变，会在其所属经络的循行部位上发生症状。同样，从经络循行于体表某部位上发生的症状，可以推测出五脏六腑内何脏腑有病变。

七、周易九宫八卦辨证

中医“五诊九纲”的“九纲”辨证

八纲者：阴、阳、表、里、寒、热、虚、实。再加一纲中央之“心”而合称九纲。

1. 阳乾（☰）乾为天。为阳。
2. 阴坤（☷）坤为地。为阴。
3. 表兑（☱）兑为肺，肺主表皮，肌肤。
4. 里艮（☶）艮为冬，冬为封藏，冬眠。
5. 寒巽（☴）巽为风，鼓动于寒。
6. 热震（☳）一阳生，鼓动于热。
7. 虚离（☲）离中虚。虚乃不实。
8. 实坎（☵）坎中满，满而为实。
9. 中宫，土主诚信（大医精成），土生万物。

我们知道，从疾病的全部来看不外乎有以下几点：

1. 疾病的类别：不外乎分阴证，阳证。
2. 病位的深浅：不在表就在里。
3. 疾病的性质：不是热便是寒。
4. 邪正的盛衰：邪气盛则实，正气衰则虚。
5. 疾病的心理影响：情感、情智。修炼可改变命运，调养身心使人健康长寿。

九纲分析如下：

1. 表里：是辨别疾病病位和病势深浅的一对辨证纲领。

表证有两个特点：一是外感时邪，二是邪浅病轻。

里证有两个特点：一是病位深沉，二是病情较重。

2. 寒证：是辨别性质的两个纲领。有内寒与外寒之分。

外寒证：寒邪入侵肌表所致。

内寒证：寒邪入侵，也有自身阳虚所致，故有虚寒、实寒之分。

3. 热证：有表热，里热之分。

表热为热邪外袭肌表所致。

里热为邪热入里或阴虚内热所致，故有实热、虚热之分。

4. 虚实：是辨别疾病邪正盛衰的两个纲领。

虚证：是人体正气虚弱的各种临床表现的病理概括，具体有阴、阳、表、里、血、精、脏腑之虚证。

实证：是人体感受外邪，或体内病理产物有害而产生的各种变化的概括。一是外邪入侵所致。二是脏腑功能失调而致痰饮、水湿、瘀血等病理产物停积于体内所致。

5. 阴阳：是辨别疾病性质总的纲领。

6. 中宫：修身养性，行善，可调理身心健康。健康人内心应平静、平和、寡欲。修身养性，此心清净，则有净土，此生少病。自私自利是恶，利益众生是善。有私心妄想就免不了痛苦，烦恼多由自找，百病皆由气生，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊皆由心生，心调顺则病自除。

八、寒、热、虚、实、平的五行辨证

阳虚生外寒，阴盛生内寒。

症状：面苍白，四肢清冷等，喜火救寒。

阴虚生内热，阳盛生外热。

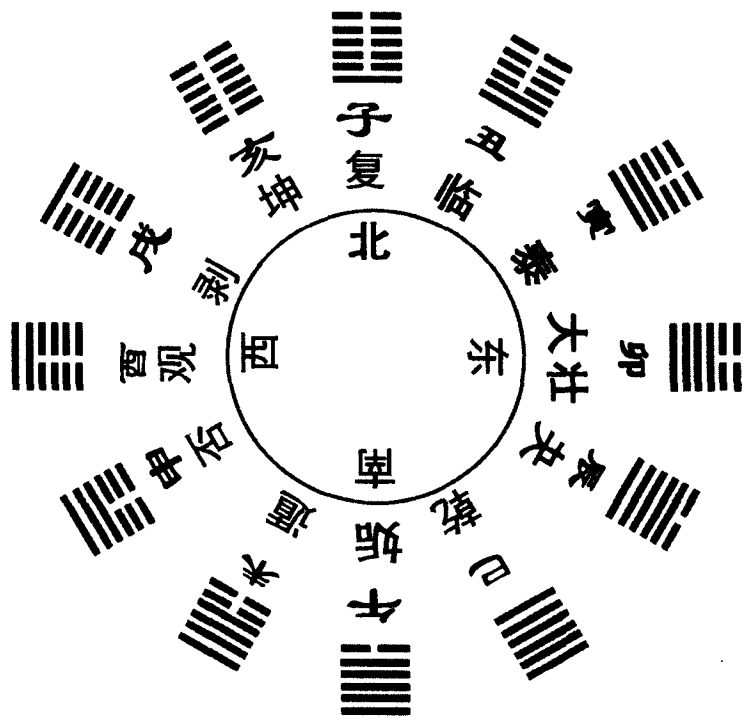
症状：面赤，壮热，口渴或口干等，喜水救热。

除上述表现外，有正常的生理特征为平。平和则不病。

九、《易经》中阴阳消息卦的五行辨证

金元四大家之一朱震亨（号丹溪）认为：“阴阳比和”在正常情况下，人身之气“阳往则阴来，阴往则阳来，一升一降，无有穷已”。从而保证了人体阴平阳秘，水火既济以及气血冲和。在这升降运动中，脾土为中央枢纽，至关重要，“具坤静之德，而有乾健之运”。他特别强调养阴补血，通过升补阴血以达阴升阳降。

阴阳比和，阳往则阴来，阴往则阳来的变化规律可通过十二消息卦来反应，十二消息卦即复䷗、临䷒、泰䷊、大壮䷡、夬䷪、乾䷀、姤䷫、遁䷠、否䷋、观䷓、剥䷖、坤䷁。



图十三 十二消息卦图

《复》一阳，《临》二阳，《泰》三阳，《大壮》四阳，《夬》五阳，《乾》六阳，《姤》一阴，《遁》二阴，《否》三阴，《观》四阴，《剥》五阴，《坤》六阴。配于十二月，可形象表明一年四季的阴阳消长过程。这就是最初流行于西汉的“十二消息卦气图”。复卦代

表阳气初生的十一月或子时；临卦代表十二月或丑时；坤卦代表十月或亥时……如果把它们按顺序排列出来，进行观察，其中阴阳爻的此消彼长，代表气候中的阴阳二气的变化。

此外，十二消息卦还与节气有密切关系。节气产生于我国古代，它反映了地球绕太阳公转时地球上春夏秋冬四季的变化，反映了农时季节，在农村家喻户晓。随着中国古历外传，华侨足迹所到之处，节气也广为流传。节气是根据太阳在星空间视运动的视位置来决定的。节气也叫二十四节气，是相间排列的十二个中气和十二个节气的统称。

阳气出于东北，入于西北，发于孟春，毕于孟冬。一年 365 日，大体阳气的运行为：

东方木，色苍，七十二日；

南方火，色赤，七十二日；

中央土，色黄，七十二日；

西方金，色白，七十二日；

北方水，色黑，七十二日。

如上图所示：东、南、西、北四卦者，为四正卦，为四象。冬至日在北，春分日在东，夏至日在南，秋分日在西。是一年三百六十五日的四分日之一。

宇宙万象，其大无外，其小无内。十二消息卦表达一年十二月的阴阳变化，已如前述。十二消息卦亦可表述一日之间的阴阳变化。即是：复，子时一阳生；临，丑时二阳生；泰，寅时三阳生；大壮，卯时四阳生；夬，辰时五阳生；乾，巳时六阳生；姤，午时一阴生；遁，未时二阴生；否，申时三阴生；观，酉时四阴生；剥，戌时五阴生；坤，亥时六阴生。地球自转，阴阳变化一周。

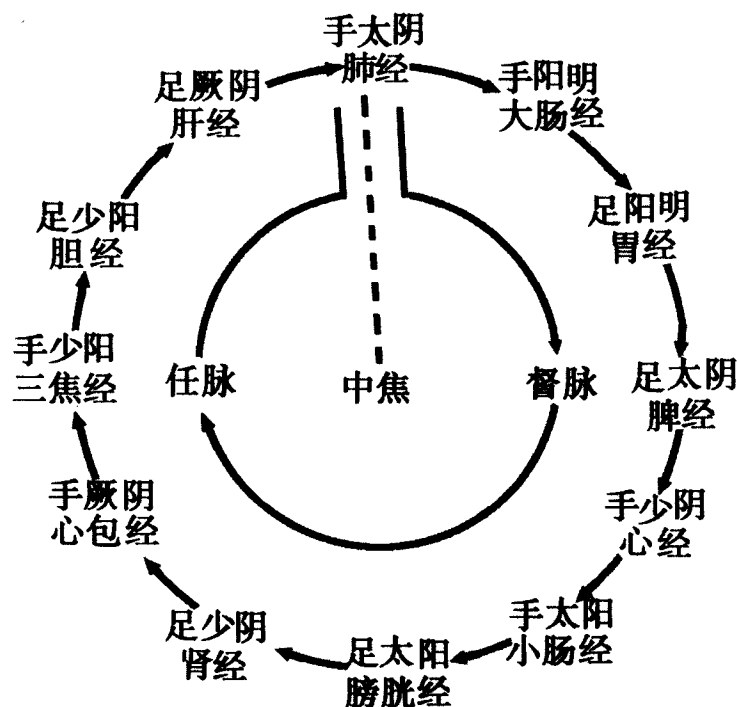
十、十二经络的五行辨证

十二经络，有象无形，化而无迹，客观存在，并无实体，确能反映人体阴阳变化的客观实际。经络学说是中医学成熟的理论，是

中国特有的。

子时一阳生，午时一阴生，亥时阴之极，为身体一日十二时阴阳变化的全过程。子时经气运行至胆，胆气旺而主时；丑时经气运行至肝，肝气旺而主时；寅时经气运行至肺，肺气旺而主时；卯时经气运行至大肠，大肠气旺而主时；辰时经气运行至胃，胃气旺而主时；巳时经气运行至脾，脾气旺而主时；午时经气运行于心，心气旺而主时；未时经气运行于小肠，小肠气旺而主时；申时经气运行于膀胱，膀胱气旺而主时；酉时经气运行至肾，肾气旺而主时；戌时经气运行至心包，心包气旺而主时；亥时经气运行至三焦，三焦气旺而主时。

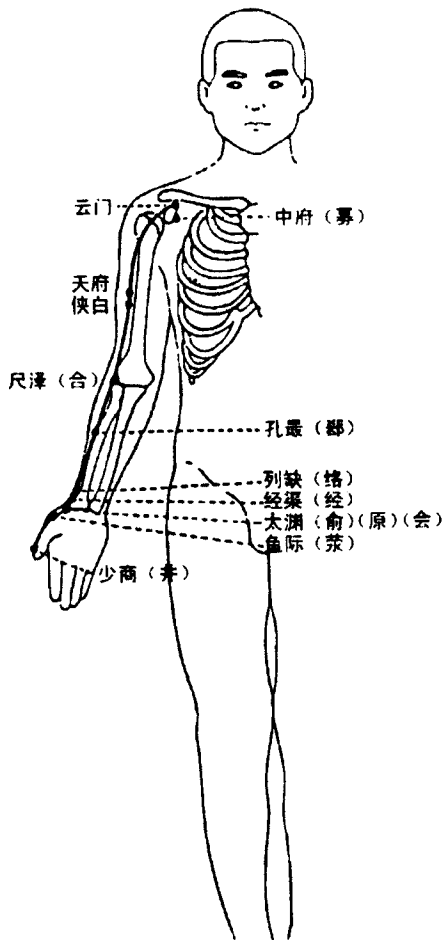
经气运行一周，为时即十二时辰。将经气运行分为十二时段，每一时段即为一条经络，于是十二经络乃成。马蒨曰：“营气由肺经以行十二经，阴阳相随，内外相贯，如环无端，运行不息。”（《灵枢注证发微·卫气》）周而复始，连续不断。（见下图）



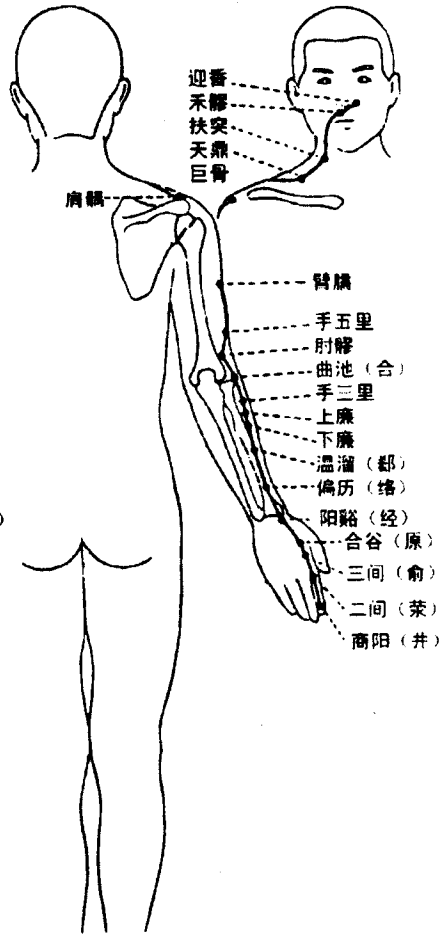
图十四 经脉循行图

十一、奇经八脉之五行辨证

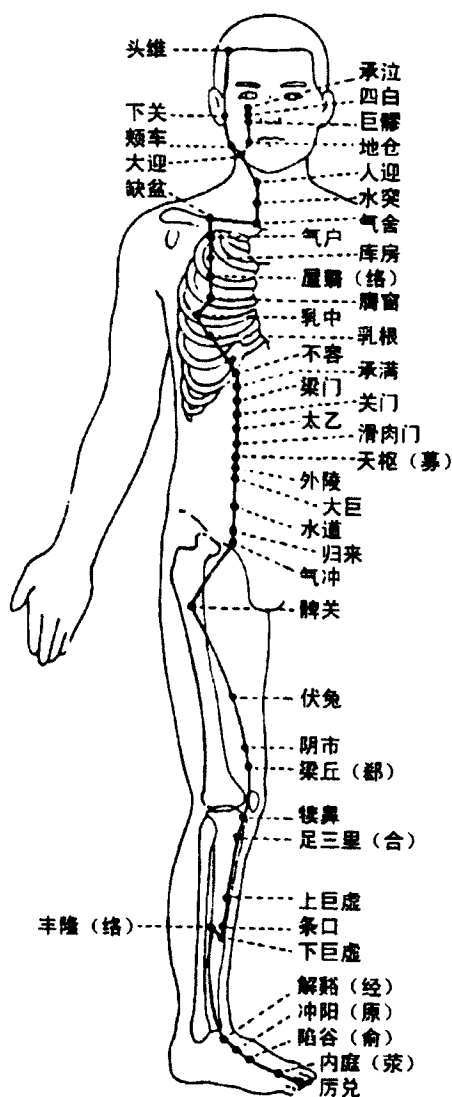
阴阳为纲，经气行于前为阴，任脉主之；行于后为阳，督脉主之。阴维、阳维、阴跷、阳跷、冲脉、带脉，阴阳相对，为经气运行多维体系之一，八卦八阶矩阵是其排列的基础（见下图）。



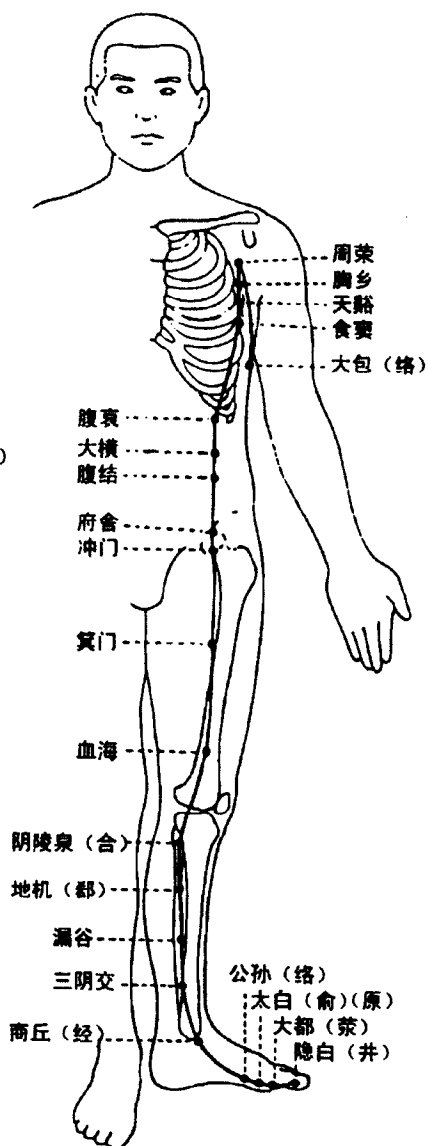
图十五 手太阴肺经



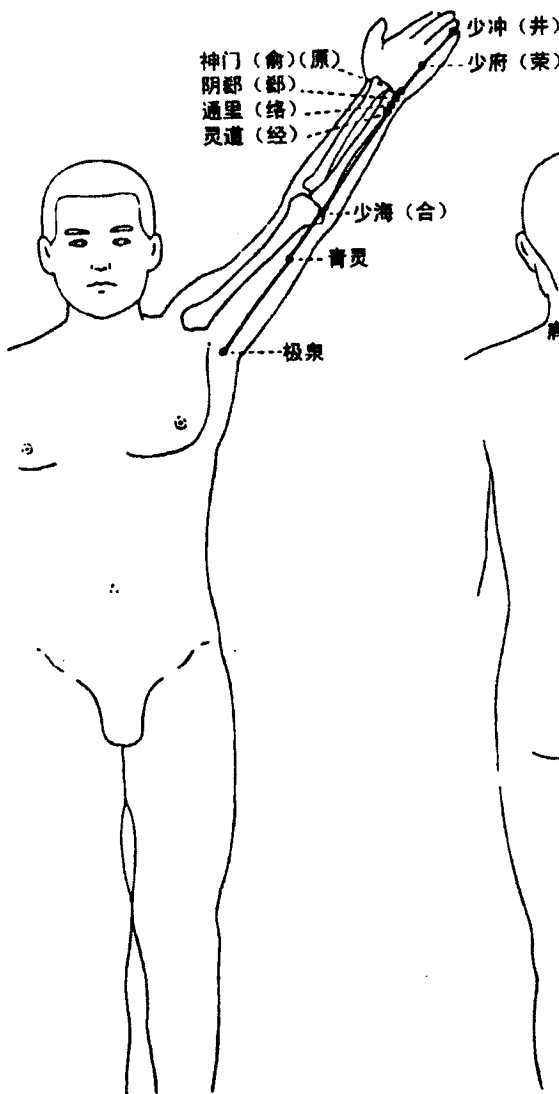
图十六 手阳明大肠经



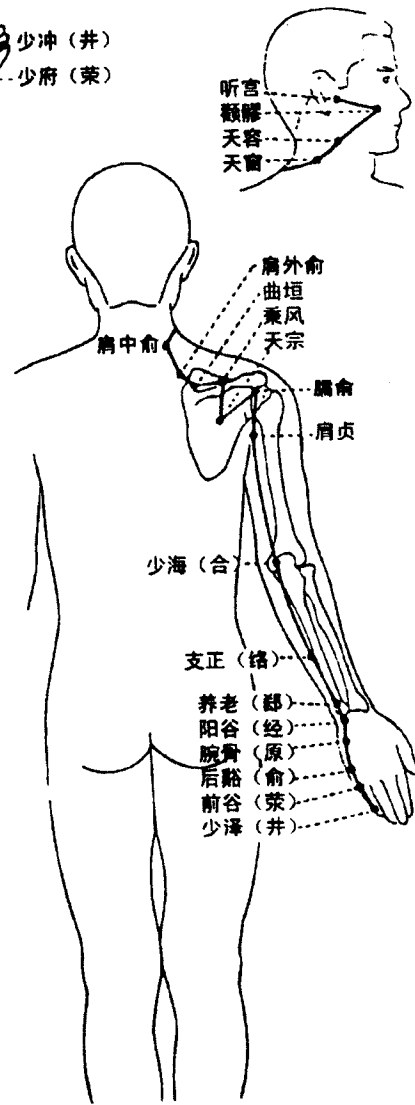
图十七 足阳明胃经



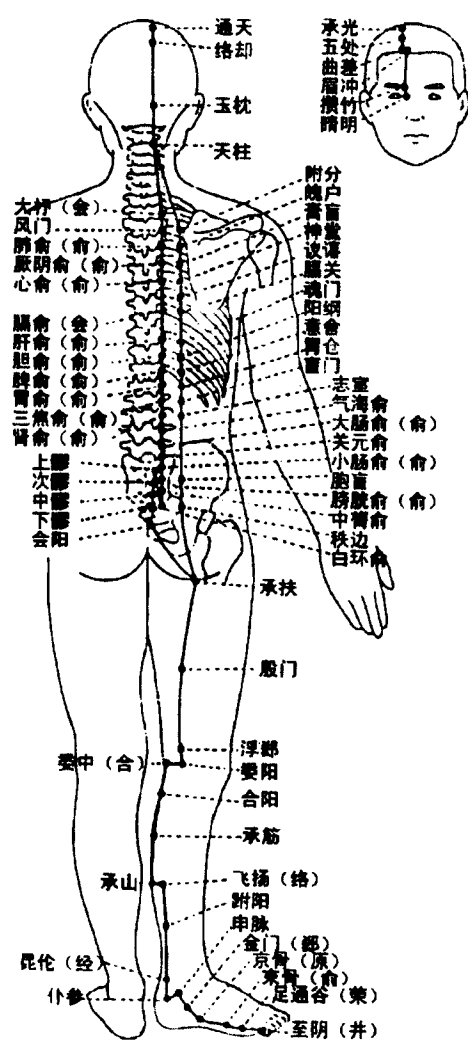
图十八 足太阳脾经



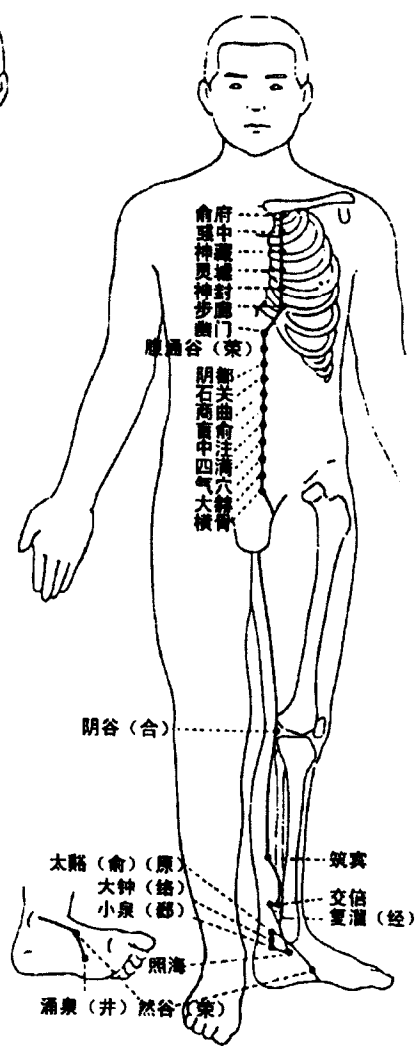
图十九 手少阴心经



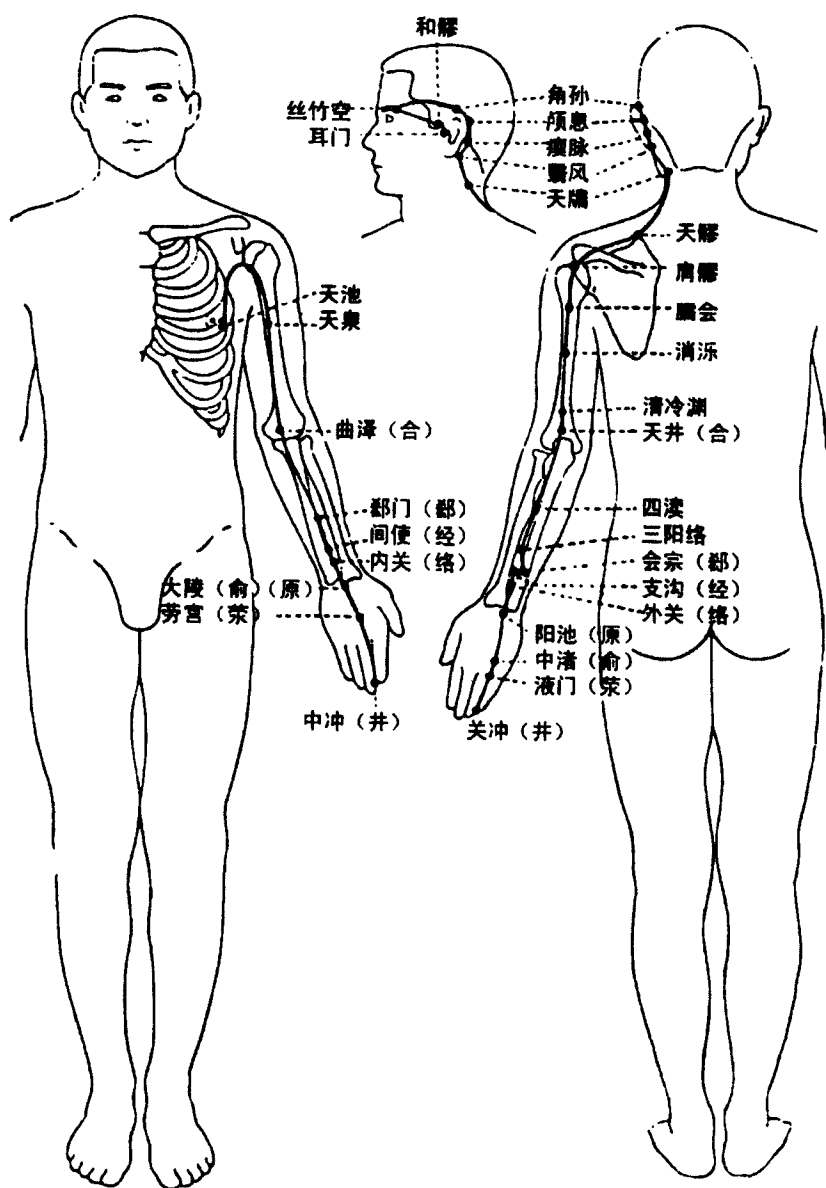
图二十 手太阳小肠经



图二十一 足太阳膀胱经

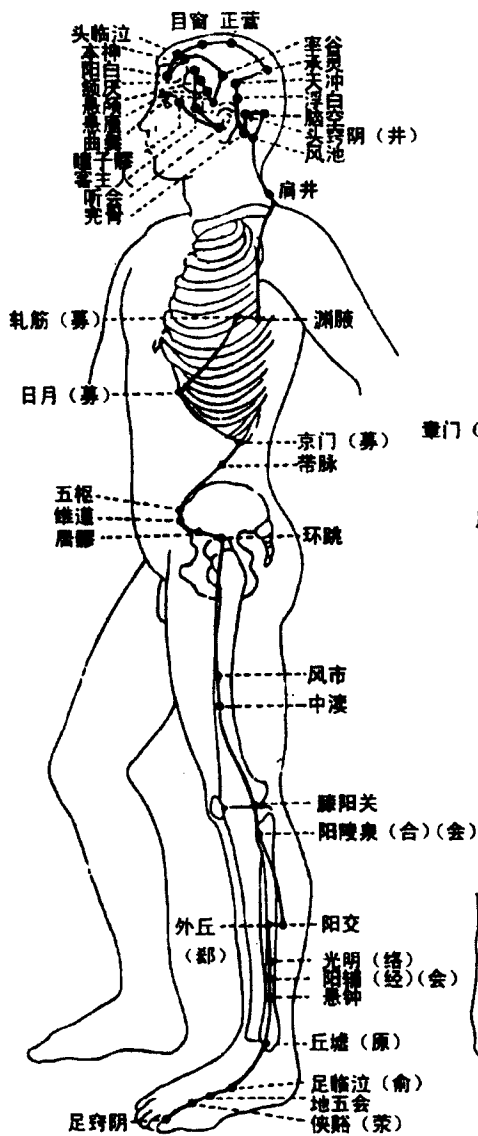


图二十二 足少阴肾经

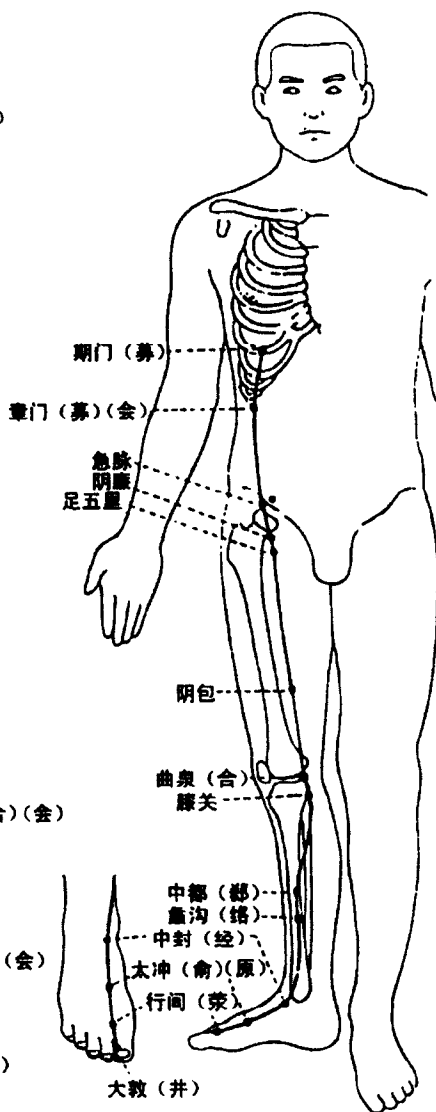


图二十三 手厥阴心包经

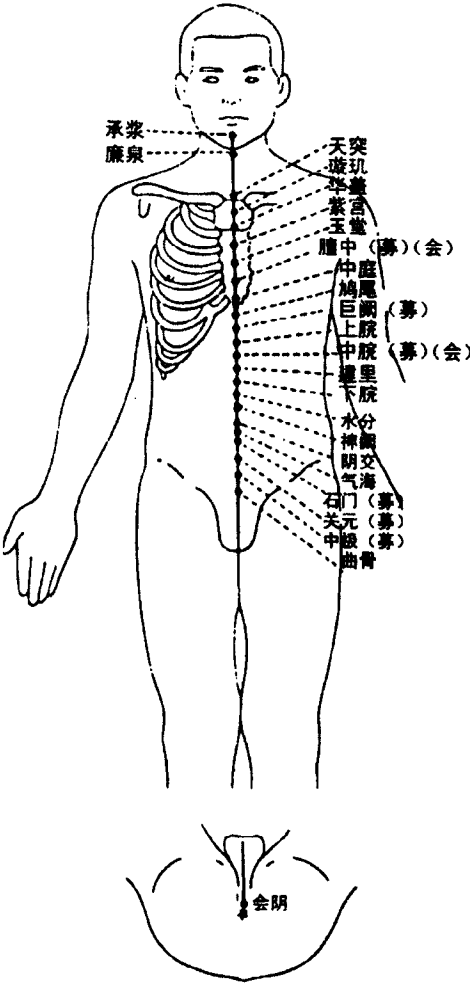
图二十四 手少阳三焦经



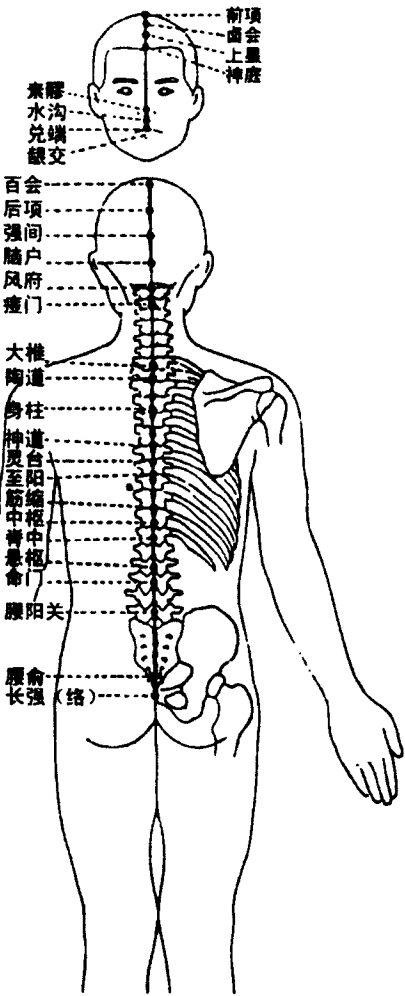
图二十五 足少阳胆经



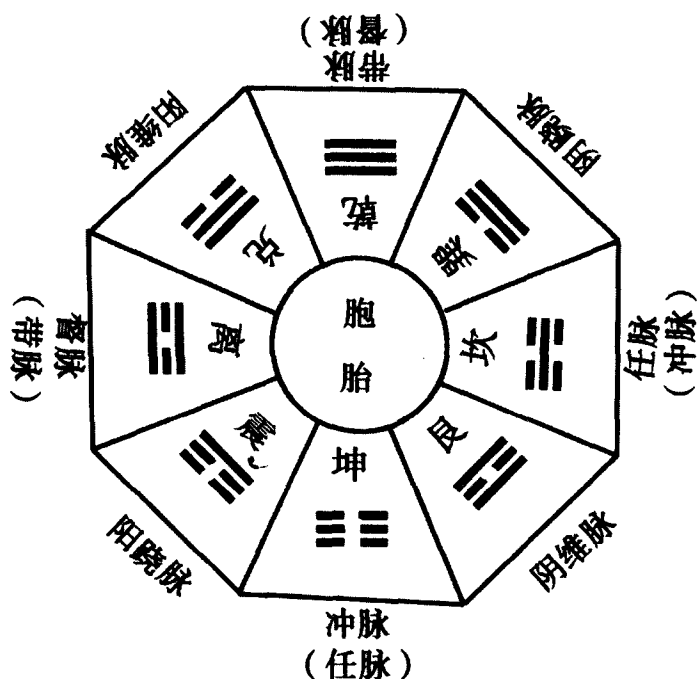
图二十六 足厥阴肝经



图二十七 任脉



图二十八 督脉



图二十九 八卦与奇经八脉配属图

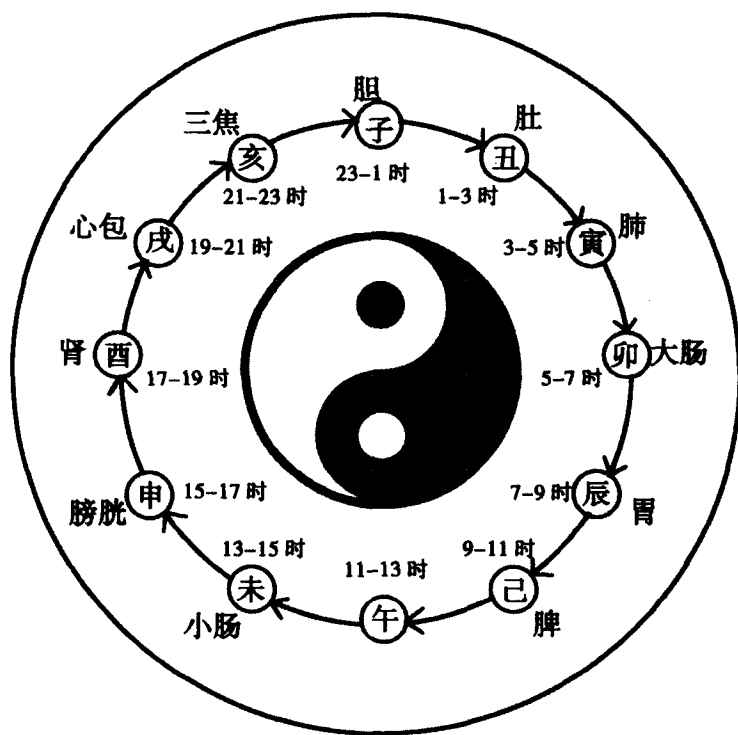
十二、子午流注的五行辨证

子午流注起源于中医学和易经，在传承与创新上，近十年来在这方面的实践很多。子午流注用处很广，包括中医药制作，生活作息，以及临床上的各个方面。子午流注已经上升到了生命节律和阴阳节拍的水平上。

实践证明，它可以将中医疗效提高几十倍，并使五行生克关系升华和落实在提高中医调理的效验上。它包括了中医由系统论和还原论构成的整体观和中医的执简驭繁的症候学，对现代医学治疗降低成本起了很大的作用。子午流注如图：

以时间变化为依据，根据气血流注，盛衰开阖的道理，运用阴阳、五行变化，天干、地支所司，脏腑、经脉所主，逐日按时调理和治疗。这一方法以“人与天地相参”为理论基础，即“天人合一”。以时间变化为前提条件。在具体法则上又提出“春夏养阳，秋冬养阴”。这是对自然界与人体内部环境“节律同步化”的总结

与运用。调养时，必须明白天道地理，日月星辰，掌握四时八节之时序，才能激发经气、正气，调节阴阳，来顺应大自然规律，求得二者之间的相对统一，方能祛病延年。



图三十 子午流注图

十二经脉气血运行状态，根据不同的时间变化而有相应盛衰变化。子午，即时间变化。流注，即十二经脉气血运行的过程，以及在十二经脉的井、荣、输（原）、经、合等特定腧穴上所呈现的气血盛衰情况，由于年、月、日、时等时间的变化而相应有所不同。根据这个原理，按时选穴进行治疗，即为子午流注针法。按此时间饮食调理或治疗，即为中医特色的时间调养治疗法。

十三、天干地支的五行辨证

(一) 天 干

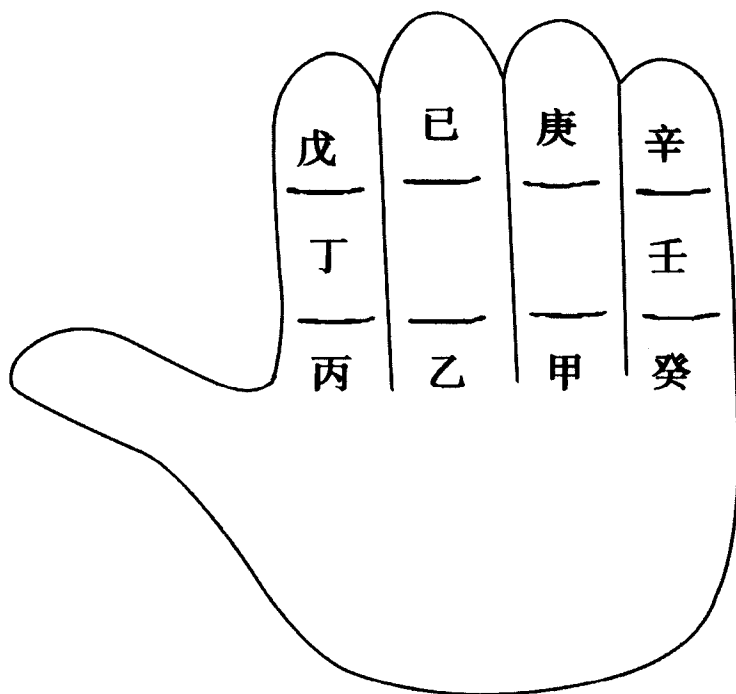
1. 十 天 干

十天干以及所对应的数字如下表：

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 甲 | 乙 | 丙 | 丁 | 戊 | 己 | 庚 | 辛 | 壬 | 癸 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

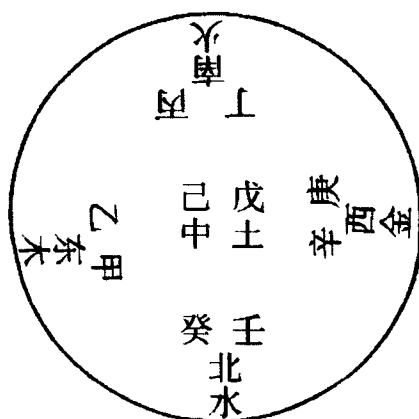
奇数为阳：1、3、5、7、9 即甲、丙、戊、庚、壬为阳。

偶数为阴：2、4、6、8、10 即乙、丁、己、辛、癸为阴。



图三十一 十天干手指图

2. 十天干与五行



图三十二 天干配五行图

甲乙属木 丙丁属火 戊己属土 庚辛属金 壬癸属水

(1) 天干相生：

甲乙生丙丁（木生火）；

丙丁生戊己（火生土）；

戊己生庚辛（土生金）；

庚辛生壬癸（金生水）；

壬癸生甲乙（水生木）。

(2) 天干相克

甲乙克戊己（木克土）；

丙丁克庚辛（火克金）；

戊己克壬癸（土克水）；

庚辛克甲乙（金克木）；

壬癸克丙丁（水克火）。

3. 天干与五方

东方甲乙木

南方丙丁火

西方庚辛金

北方壬癸水

中央戊己土

(1) 木禀性温和向阳，而东方正是太阳初升的地方，所以木主东方。

(2) 火禀性炎热，而南方气候炎热，有利于万物生长，所以火主南方。

(3) 金的禀性肃杀，地理西高东低，水从西方流下，因为金生水，水从金中流水，所以金主西方。

(4) 水的禀性寒冷清凉，北方寒冷，冬季冰雪覆盖，所以水主北方。

(5) 土禀性厚实而生万物，中部平原谷物茂盛，所以土主中方。

4. 天干与四季

甲乙木为春季

丙丁火为夏季

戊己土为长夏

庚辛金为秋季

壬癸水为冬季

5. 天干与六神

甲乙木为青龙

丙丁火为朱雀

戊己土为勾陈

庚辛金为白虎

壬癸水为玄武

青龙多主喜事，为人正直，若为忌神则较死板固执。

朱雀多主文印，文书，活跃欢快，若为忌神则口舌，官讼等。

勾陈多主田土，诚信实在，若为忌神反而拘泥不前，迟疑。

白虎多主凶猛，严肃，刚烈，若为忌神则有血光之灾。

玄武多主聪明，善于心计，若为忌神则为盗贼、骗子等。

六神与环境布局：

一般对一座房子来说，前院即明堂为朱雀位，后院为玄武位，左侧为青龙位，右侧为白虎位，中央为勾陈位。

6. 天干与颜色

甲乙木主绿色

丙丁火主红色

戊己土主黄色

庚辛金主白色

壬癸水主黑色

例如年、月、日、时四时之天干地支：

辛亥 丙申 戊戌 甲寅

丙火主红，甲木为绿，戊土为黄，丙辛合水，水主黑。

7. 天干与人文

甲乙木主仁

丙丁火主礼

戊己土主信

庚辛金主义

壬癸水主智

例如年、月、日、时四时之天干地支：

丁巳 丙午丙午 丙申

丙火多，火主礼，火为热情好客，主热情似火。

又火多克金，金主肺，防肺病。

8. 天干与人体

(1) 天干配脏腑口诀：

甲胆乙肝丙小肠，丁心戊胃己脾乡。

庚是大肠辛居肺，壬系膀胱癸肾藏。

三焦亦向壬中寄，包络同归入癸方。

即：甲为胆，乙为肝，丙为小肠，丁为心，戊为胃，己为脾，庚为大肠，辛为肺，壬为膀胱和三焦，癸为肾和包络。

五脏：肺，肾，肝，脾，心。

六腑：大肠，膀胱，胆，胃，小肠，三焦。

(2) 天干配肢体口诀：

甲头乙项丙肩求，丁舌戊肋（面）己属腹，

庚系人脐辛为股，壬股癸足自来求。

即：甲为头，乙为项（脖子），丙为肩，丁为舌，戊为面为肋，己为腹，庚为人脐为筋，辛为股，壬为股为尻，癸为足。

(二) 地 支

1. 十二地支

天干为天，地支为地，天干为树冠，地支为根。

十二地支以及所对应的数字如下表：

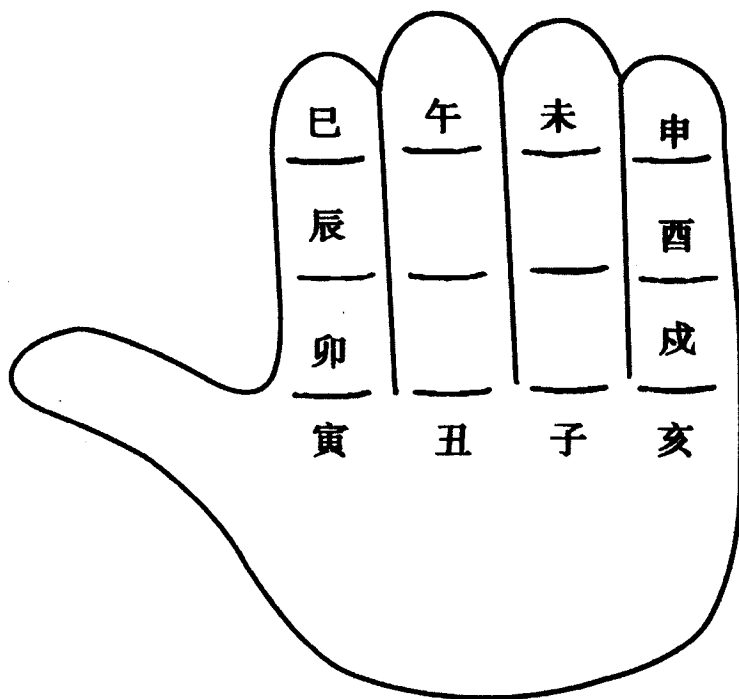
| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 子 | 丑 | 寅 | 卯 | 辰 | 巳 | 午 | 未 | 申 | 酉 | 戌 | 亥 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |

奇数为阳：1 3 5 7 9 11

即：子 寅 辰 午 申 戌

偶数为阴：2 4 6 8 10 12

即：丑 卯 巳 未 酉 亥



图三十三 十二地支手指图

2. 十二地支与五行



图三十四 地支配五行图

亥子属水 寅卯属木 巳午属火

申酉属金 辰戌丑未属土

(1) 地支相生

寅卯生巳午（木生火）；

巳午生辰戌丑未（火生土）；

辰戌丑未生申酉（土生金）；

申酉生亥子（金生水）；

亥子生寅卯（水生木）。

(2) 地支相克

寅卯克辰戌丑未（木克土）；

巳午克申酉（火克金）；

辰戌丑未克亥子（土克水）；

申酉克寅卯（金克木）；

亥子克巳午（水克火）。

3. 地支与五方

卯在正东方

酉在正西方

午在正南方；

子在正北方

丑寅在东北方

辰巳在东南方

未申在西南方

戌亥在西北方

4. 地支与月建（月令）

正月建寅，二月建卯，三月建辰，四月建巳，

五月建午，六月建未，七月建申，八月建酉，

九月建戌，十月建亥，十一月建子，十二月建丑。

正月建寅：指正月为寅月，是北斗星斗柄指在寅位。

农历二月建卯：指二月为卯月，是北斗星斗柄指在卯位。

农历三月建辰：指三月为辰月，是北斗星斗柄指在辰位。
后以此类推。

5. 地支与四季

正、二、三月为第一季度为春天，故寅卯辰主春季；
四、五、六月为第二季度为夏天，故巳午未主夏天；
七、八、九月为第三季度为秋天，故申酉戌主秋天；
十、十一、十二月为第四季度为冬天，故亥子丑主冬天。

6. 地支与时间

| | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 子 | 丑 | 寅 | 卯 | 辰 | 巳 |
| 23—1 | 1—3 | 3—5 | 5—7 | 7—9 | 9—11 |
| 午 | 未 | 申 | 酉 | 戌 | 亥 |
| 11—13 | 13—15 | 15—17 | 17—19 | 19—21 | 21—23 |

7. 地支与生肖

地支与生肖的对应关系如下表：

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 子 | 丑 | 寅 | 卯 | 辰 | 巳 | 午 | 未 | 申 | 酉 | 戌 | 亥 |
| 鼠 | 牛 | 虎 | 兔 | 龙 | 蛇 | 马 | 羊 | 猴 | 鸡 | 狗 | 猪 |

8. 地支与六神

寅卯木为青龙

巳午火为朱雀

辰戌丑未土为勾陈

申酉金为白虎

壬癸水为玄武

青龙，多主喜庆、新鲜，为忌神为酒色之徒、主争斗、地

震等。

朱雀，多主口才、文章，为忌神则吵架、口舌、打官司、流血事件、火灾等。

勾陈，多主诚实、厚道，为忌神则死板、缺心眼、牢狱之灾等。

白虎，多主军人、公检法、威武，为忌神则凶残、残酷等。

玄武，多主智慧、运筹帷幄，为忌神有盗贼水灾发生等。

9. 地支与风水

对一座建筑物来讲，丑寅在东北方；卯在正东方为青龙位；辰巳在东南方；午在正南方为朱雀位；未申在西南方；酉在正西方为白虎位；戌亥在西北方；子在正北方为玄武位。

例如年、月、日、时四时之天干地支：

庚戌甲申 癸酉丙辰

在年柱庚戌与时柱丙辰中，年支为戌土、时支为辰土，年干庚金为石、为高山，庚戌指西北戌方（戌在八卦里主西北）有石即高山，东南辰方（辰在八卦里主东南）有水库（辰在八卦中指水库），水库上有发电站。丙为火为电。

10. 地支与颜色

寅卯木主绿色

巳午火主红色

申酉金主白色

亥子水主黑色

辰戌丑未土主黄色

例如年、月、日、时四时之天干地支：

壬辰 庚戌 己未 乙丑

地支辰戌丑未全为土，土旺反克木，此四时提示为黄胆性肝炎。

11. 地支与人文

寅卯木主仁

巳午火主礼

戊己土主信

庚辛金主义

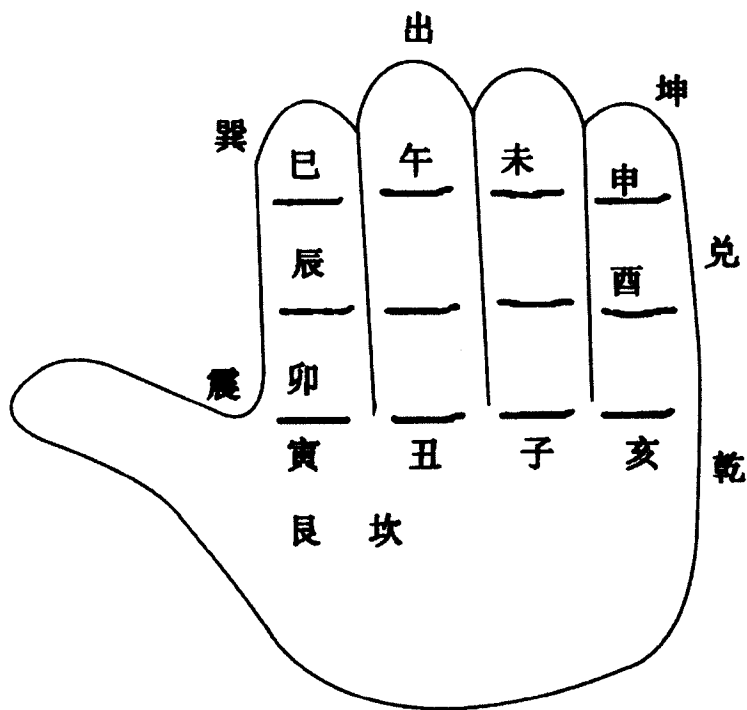
亥子水主智

例如年、月、日、时四时之天干地支：

甲辰 乙亥 甲子 丙寅

亥子为水，甲为木，水生木，木旺克土，土为脾、胃，此四时提示为脾胃病。

12. 地支与八卦



图三十五 十二地支与八卦手指图

根据实用八卦：

卯在震宫

午在离宫

酉在兑宫

子在坎宫

丑寅在艮宫

辰巳在巽宫

未申在坤宫

戌亥在乾宫

13. 地支与人体

口诀：

子属膀胱水道耳，丑为胞肚及脾乡。

寅胆发脉并两手，卯为十指内肝方。

辰土为脾肩胸类，巳面齿咽下尻肛。

午火精神司眼目，未土胃脘膈脊梁。

申金大肠经络肺，酉中精血小肠藏。

戌土命门腿踝足，亥水为头及肾囊。

(1) 地支与脏腑

子为膀胱、尿道，丑为脾，寅为胆，卯为肝，辰为脾，午为心脏，未戌为胃，申为大肠，酉为小肠，亥为肾。

(2) 地支与其他

丑为肚；寅为筋；卯为十指；辰为胸肩；巳为面、齿、喉咽、肛门、臀部；午为眼睛；未为脊梁、腹膈；申为踝部，为颈项；酉为精血、子宫；戌为命门、腿踝、足；亥为头。

(三) 天干与地支诠释

天干由甲起，共十干。

1. 甲：属木，是较大的木，栋梁之木，需金来克才能成器。

2. 乙：属木，是较小的木，小草木、盆景、藤条，若有湿土培，会有坚忍不拔的精神。

3. 丙：属火，是较大的火，熊熊大火，森林之火，太阳之火，主礼。

4. 丁：属火，是较小的火，如灯火，烛光。

5. 戊：属土，是较大的土，如高山之土，堤防之土，戊土主厚

实，诚信。

6. 己：属土，是较小的土，如田园之土，路边泥土，土堆等。己土较阴柔。

7. 庚：属金，较大块的金，如金矿、飞机、吊车等。

庚又主道路。庚金可以制造大刀，主白虎（六神之一）。金主义。

8. 辛：属金，较小的金，如碎金，钗钏金、首饰、戒指、项链等。辛金多小巧，辛金主肺、主口、辛金主欢快、喜悦。

9. 壬：属水，较大的水，如江河湖海之水，如暴雨、瀑布等。壬水多奔波。

10. 癸：属水，较小的水，如露水、雾水、水池中水等，又有墨池之称。癸水为天赐之水，多有润物细无声之感，给人智慧，给人体贴。

天 干

甲木——栋梁之木

乙木——花果之木

丙火——太阳之火

丁火——灯烛之火

戊土——城墙之土

己土——田园之土

庚金——斧钺之金

辛金——首饰之金

壬水——江河之水

癸水——雨露之水

第二节 干支的起源

一、干支的起源

干支包括十个天干与十二个地支。在一般情形下，“干支”共有二十二个，其中“支”比较容易叫人了解。因为“支”有相对应的动物的名字：子为鼠，午为马，丑为牛……

“十干”“十二支”二者都可以说明季节的变化。

“子”就是“孽”，表示万物繁茂的意思。

“丑”就是“纽”，是用绳子捆住的意思。

“寅”就是“演”，万物开始伸长的意思。

“卯”就是“茂”，为万物茂盛的意思。

“辰”就是“伸”或“震”或“振”，也就是万物震动伸长的意思。

“巳”就是“已”，指万物已成的意思。

“午”就是“忤”，指万物已过极盛之时，又是阴阳相交的时候。

“未”就是“味”，是万物已成有滋味。

“申”就是“身”，是万物初具形体的意思。

“酉”就是“老”或“鲍”，指万物十分成熟的意思。

“戌”就是“灭”，指万物消灭归土的意思。

“亥”就是“核”，指万物成“种子”的意思。

以上为十二地支的由来，其次介绍十天干的起源。

“甲”就是“销甲”，指万物冲破其“甲”而突出的意思。

“乙”就是“轧”，指万物伸长的意思。

“丙”为“炳”字，指万物茂盛的意思。

“丁”为“壮”，指到达“壮丁”的时候。

“戊”为“茂”字，也是万物繁茂的意思。

“己”为“起”字，指万物奋然而起。

“庚”为“更”字，万物更新的意思。

“辛”为“新”字，为万物更新的意思。

“壬”为“任”或“妊”字，为万物被养育的意思。

“癸”为“揆”字，万物萌芽的意思。

注：以上就是天干、地支，分别以文字学上的音韵与六书加以说明。

二、天干地支诀

天干之名：甲乙丙丁戊己庚辛壬癸（十天干）

地支之名：子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥（十二地支）

天干所属阴阳：甲丙戊庚任为阳，乙丁己辛癸为阴。

地支所属阴阳：子寅辰午申戌为阳，丑卯巳未酉亥为阴。

天干合化：甲己合化土 乙庚合化金 丙辛合化水 丁壬合化木 戊癸合化火

地支合化：子丑合土 寅亥合木 戌卯合火 辰酉合金 巳申合水 午未合土

天干相克：甲庚相克 乙辛相克 丙壬相克 丁辛相克 戊壬相克 己癸相克 癸丁相克 辛乙相克

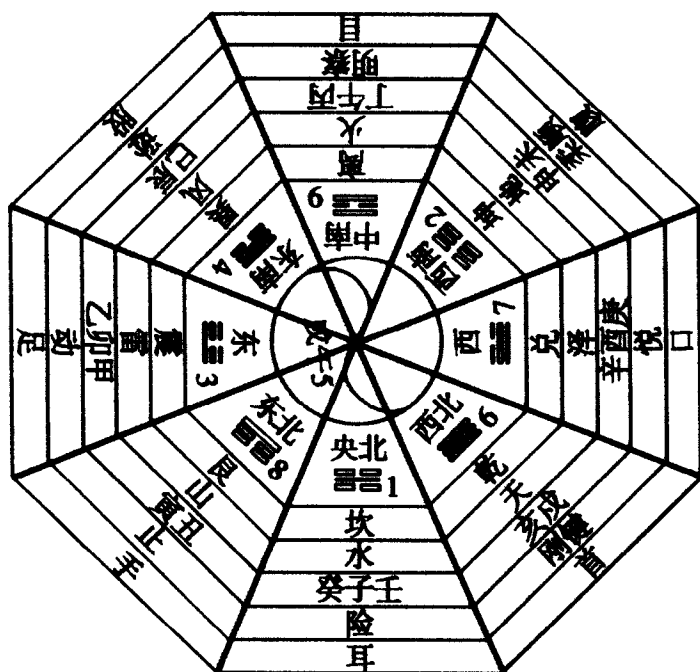
地支相克：子午相克 卯酉相克 寅申相克 巳亥相克

五行归类简表

| 自然界 (天) | | | | | | | | 人体 (人) | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|--|
| 五味 | 五色 | 五化 | 五气 | 五方 | 五季 | 五行 | 八卦 | 五脏 | 五腑 | 五官 | 五体 | 五态 | |
| 酸 | 青 | 生 | 风 | 东 | 春 | 木 | 巽震 | 肝 | 胆 | 目 | 筋 | 怒 | |
| 苦 | 赤 | 长 | 暑 | 南 | 夏 | 火 | 离 | 心 | 小肠 | 舌 | 脉 | 喜 | |
| 甘 | 黄 | 化 | 湿 | 中 | 长夏 | 土 | 艮坤 | 脾 | 胃 | 口 | 肉 | 思 | |
| 辛 | 白 | 收 | 燥 | 西 | 秋 | 金 | 兑乾 | 肺 | 大肠 | 鼻 | 皮 | 悲 | |
| 咸 | 黑 | 藏 | 寒 | 北 | 冬 | 水 | 坎 | 肾 | 膀胱 | 耳 | 骨 | 恐 | |

八卦诸象分配表

| 八卦 | 乾 | 兑 | 离 | 震 | 巽 | 坎 | 艮 | 坤 |
|----|----|----|----------|----|----|----------|----|----------|
| 自然 | 天 | 泽 | 火 | 雷 | 风 | 水 | 山 | 地 |
| 性情 | 健 | 悦 | 丽 | 动 | 人 | 陷 | 止 | 顺 |
| 五行 | 金 | 金 | 火 | 木 | 木 | 水 | 土 | 土 |
| 气象 | 晴 | 雨 | 晴 | 雷雨 | 风 | 雨 | 雾 | 云 |
| 方位 | 西北 | 西 | 南 | 东 | 东南 | 北 | 东北 | 西南 |
| 内脏 | 肺 | 大肠 | 心脏 小肠 | 肝 | 胆 | 肾脏 膀胱 | 胃 | 脾 |
| 四季 | 晚秋 | 秋 | 夏 | 春 | 晚春 | 冬 | 晚冬 | 大暑 立秋 |
| 身体 | 头 | 口 | 眼 | 足 | 股 | 耳 | 手 | 腹 |
| 动物 | 马 | 羊 | 虎 | 龙 | 鸡 | 猪 | 狗 | 牛 |



图三十六 八卦图

(一) 疾病方位与八卦

1. 乾首坤腹坎耳寿。
2. 震足巽股艮手留。
3. 兑口离目分八卦。
4. 凡看疾病此推求。

(二) 脏腑与干支

1. 六腑生病，病源多在天干。
2. 五脏生病，病源多在地支。

(三) 疾病方位与五行

1. 丙丁巳午火局南离，主病在上。
2. 壬癸亥子水局北坎，主病在下。
3. 甲乙寅卯木局东震，主病在左。
4. 庚辛申酉金局西兑，主病在右。

5. 戊己辰戌丑未土局中原坤艮，主病在中。

| ䷁ (坤) | ䷋ (艮) | ䷑ (坎) | ䷌ (巽) | ䷲ (震) | ䷝ (离) | ䷹ (兑) | ䷀ (乾) | 外卦 内卦 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|
| ䷁ 八/1 | ䷋ 七/1 | ䷑ 六/1 | ䷌ 五/1 | ䷲ 四/1 | ䷝ 三/1 | ䷹ 二/1 | ䷀ 一/1 | ䷀ (乾) 1 |
| ䷁ 八/2 | ䷋ 七/2 | ䷑ 六/2 | ䷌ 五/2 | ䷲ 四/2 | ䷝ 三/2 | ䷹ 二/2 | ䷀ 一/2 | ䷁ (兑) 2 |
| ䷁ 八/3 | ䷋ 七/3 | ䷑ 六/3 | ䷌ 五/3 | ䷲ 四/3 | ䷝ 三/3 | ䷹ 二/3 | ䷀ 一/3 | ䷂ (离) 3 |
| ䷁ 八/4 | ䷋ 七/4 | ䷑ 六/4 | ䷌ 五/4 | ䷲ 四/4 | ䷝ 三/4 | ䷹ 二/4 | ䷀ 一/4 | ䷃ (震) 4 |
| ䷁ 八/5 | ䷋ 七/5 | ䷑ 六/5 | ䷌ 五/5 | ䷲ 四/5 | ䷝ 三/5 | ䷹ 二/5 | ䷀ 一/5 | ䷄ (巽) 5 |
| ䷁ 八/6 | ䷋ 七/6 | ䷑ 六/6 | ䷌ 五/6 | ䷲ 四/6 | ䷝ 三/6 | ䷹ 二/6 | ䷀ 一/6 | ䷅ (坎) 6 |
| ䷁ 八/7 | ䷋ 七/7 | ䷑ 六/7 | ䷌ 五/7 | ䷲ 四/7 | ䷝ 三/7 | ䷹ 二/7 | ䷀ 一/7 | ䷆ (艮) 7 |
| ䷁ 八/8 | ䷋ 七/8 | ䷑ 六/8 | ䷌ 五/8 | ䷲ 四/8 | ䷝ 三/8 | ䷹ 二/8 | ䷀ 一/8 | ䷇ (坤) 8 |

图三十七 大成六十四卦象图

三、干支流注的时间调理

| 寅 | 卯 | 辰 | 巳 | 午 | 未 | 申 | 酉 | 戌 | 亥 | 子 | 丑 |
|-----|-----|-----|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| 3—5 | 5—7 | 7—9 | 9—11 | 11—13 | 13—15 | 15—17 | 17—19 | 19—21 | 21—23 | 23—11 | 1—3 |
| 调木类 | | | 调火类 | | | 调金类 | | | 调水类 | | |

寅卯辰为春主木，调木（肝胆）类佳；巳午未为夏主火，调火（心小肠）类佳；申酉戌为秋主金，调金（肺大肠）类佳；亥子丑

为冬主水，调水（肾膀胱）类佳；辰戌丑未为四季主土，调土（脾胃）类佳。

例：一个人的肾不好，从图上看可以在亥子丑时吃药。肝不好在寅卯辰时吃药。胃不好在辰未戌丑时吃药。

四、子午流注的时间调理

子午流注的理论基础在两千多年前的中医经典《内经》中就已经奠定。子午流注学说就是中国传统时间医学。子午流注可对应于今之所谓“生物钟”。

根据子午流注学说，人体生理功能、脏腑活动有一定的时间节律性，这对指导临床用药及日常调理是十分必要的。子午流注学说更是集中地反映了人体气血盛衰变化的规律。如认为心脏功能午时（11~13时）最强，子时（23~1时）最弱，肾脏功能酉时（17~19时）最强，卯时（5~7时）最弱等等。临床实践也证明：心脏病患者绝大多数在夜间（心脏功能差）发病和死亡；而肾气虚弱的肾炎患者，以早晨（肾脏功能差）浮肿最明显，同“子午流注”论述相符合。基于对人体内部活动节律性的认识，中医早就指出择时用药的重要性。清代名医徐灵胎甚至认为给药时间“早暮不合其时，……不惟无益，反能有害”。根据各个药物的药性特点，人体生理活动的昼夜节律，综合考虑选择最佳给药时间，才能更好地发挥药效。所以说开中医方就是开时间。

五、节气是月令的准绳

节气：干支历两个月之间的时间点称节气。两个节气中间称为中气。如正月立春为节气，雨水为中气。现统称二十四节气。口诀如下：

春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连，

秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。

节：

立春（农历正月）：一般在公历2月4、5日。

惊蛰（农历二月）：一般在公历3月5、6日。

清明（农历三月）：一般在公历4月5、6日。

立夏（农历四月）：一般在公历5月5、6日。

芒种（农历五月）：一般在公历6月5、6日。

小暑（农历六月）：一般在公历7月6、7日。

立秋（农历七月）：一般在公历8月7、8日。

白露（农历八月）：一般在公历9月7、8日。

寒露（农历九月）：一般在公历10月8日左右。

立冬（农历十月）：一般在公历11月9日左右。

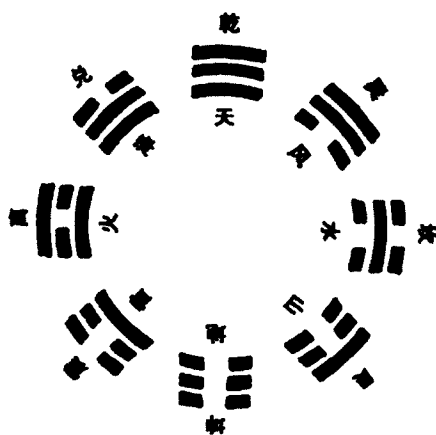
大雪（农历十一月）：一般在公历12月9日左右。

小寒（农历十二月）：一般在公历1月4、5日。

注：节气在调养和中医针灸及治疗中很重要，它是月的划分线，一般我们知道了公历（即阳历），按上述规律很快就能知道是哪个月了。否则得查万年历，很麻烦。

六、易经治疗的时间方法指导

中国学术的大根大本就是《易经》。



图三十八 八卦图

易，简也。易由符号组成，中间断开的“--”叫阴，中间不断开而连结的“—”称作阳，而大家都知道现在电脑技术使用的二进

制“0、1”就是德国数学家莱布尼兹研究我国古老的易学文化而得来的，用“0”对应于“- -”，用“1”对应于“—”。

我们祖先认识宇宙事物都具有矛盾的两个方面，不仅把事物一分为二，而且把万物对立的两方面，按其性分为阴阳两大类。万物之阴是相同性，如地、女、母、黑暗、向下、死亡、反面、里面、静、冷、柔、精神、偶、小、零……这些统称为阴性，都用阴符号“- -”来表示。万物之阳是相同性，如天、男、父、光明、向上、生长、正面、外面、动、刚、热、物质、奇、大、整……这些统称为阳性，都用阳符号“—”来表示。这阴阳二画，代表阴阳二气，万物的性能即由这阴阳二气演化。

如动物和人的器官也可以用卦象指示，如下表：

| | | | | | | | |
|---|---|----|----|----|----|----|----|
| 乾 | 坤 | 震 | 巽 | 坎 | 离 | 艮 | 兑 |
| 天 | 地 | 雷 | 风 | 水 | 火 | 山 | 泽 |
| 父 | 母 | 长男 | 长女 | 中男 | 中女 | 少男 | 少女 |
| 马 | 牛 | 龙 | 鸡 | 豕 | 雉 | 狗 | 羊 |
| 健 | 顺 | 动 | 入 | 陷 | 丽 | 止 | 说 |
| 首 | 腹 | 足 | 股 | 耳 | 目 | 手 | 口 |

易卦由阴阳重叠组成了八个卦，八个卦相互组合就成了六十四卦，卦相包罗万物，易卦相就是几个长短线，实为空相，但其意能上指天，下指地，中指人，就连韩国国旗上还有四个卦，即乾坤坎离。乾代表天，坤代表地，两卦相对。我国古代人们有按时令八卦作息的讲究，如《礼记·月令》上说：“仲秋之月养衰老，行糜粥饮食。”《礼记·月令》讲到，十二个月中每个月生长什么植物，在相应的月份你吃那种植物是最营养的。为什么呢？你的身体与自然完全融合成一体就健康，违背了自然法则，肯定就会生病。还讲到

摆菜如何摆法，古人做四个菜，这四个菜怎么摆法，都是有讲究的，不是随便摆，是有五行八卦原理在里面的。

几个符号而已，本质虽空，但空而不空，此空相却能化现万物，寓意一切，万物虽有，其理不过几个易卦之相，为有而非有，空而不空，无知无所不知，无得无所不得。越是大道，越是简单。易乃大道也，百姓日用而不知。《老子》曰：“忽兮恍兮，其中有象；恍兮忽兮，其中有物。”道不远人，人心中口中皆有道。

一阴一阳为之道，一阴一阳为太极。太极讲究“柔”，“人生贵柔”，老子讲：“守柔曰强”，“弱之胜强，柔软在上”。从老年人来看，牙齿最硬结果先掉，舌头软，一生享用；婴儿呢，骨头软，但有的婴儿从楼上摔下来，结果没事；从自然界看，狂风能拔树，对小草却无能为力。水滴虽小可以穿石，蚂蚁虽小，可以毁堤。

广东佛山一位 88 岁的老太太，人称“十二姨”的，设下擂台，先后把十几个小伙子打落擂台。据介绍，年轻时期的十二姨身体较差，患有甲亢、高血压、骨质疏松等多种疾病。从上世纪 70 年代开始（即 50 多岁时），十二姨才开始师从佛山太极宗师欧钜荣练习杨式太极。据佛山武术协会主席介绍，十二姨的拿手好戏就是任你如何用力，我自岿然不动，稳如泰山，“太极主要是‘借力打力’，‘四两拨千斤’，关键就在于卸掉对方的力道——十二姨能够站稳不被推动，就是把对方的力卸于无形之中”。

第 21 届中国哈尔滨国际冰雪节三精杯国际太极拳邀请赛上，长春市 66 岁的徐丽华一举夺下一金、两银、一铜 4 块颇具分量的奖牌。谁能想到，这位“太极大师”曾是在床上瘫痪了 4 年的植物人！1975 年 6 月的一天，徐丽华在单位工作时，被楼上掉下的一块跳板砸在后脑右部。经抢救，医生把徐丽华从死亡线上拉了回来，她却因脑血肿、严重脑震荡成了植物人。苏醒过来的徐丽华，不会说话、不会走路。在爱人和医生鼓励下，她尝试用双拐学习走路。初学时，摔跟头是家常便饭，一次次摔倒再爬起。这期间她四肢多次被摔骨折，但她最终还是顽强地站了起来，并能独立走路了。是太

极拳给了她健康的体魄和好心态。地理风水学讲曲则有情，曲则聚气，气遇水则止，气顺则血行。太极能激发人的精、气、神。抛柔引刚，故能强壮。

一阴一阳的结合而为人。人是怎样产生的呢？父母性交时，我们的识神就被欲的吸引而进入了受精卵，母亲怀胎十月，生下了我们。据说，在医院分娩室，我们能看到男孩子生出来，脸是朝下的，这是因为男孩爱妈妈的缘故，有意识地拥抱着妈妈。而女孩子生出来脸是朝上的，这是因为女孩爱爸爸的缘故，有意识地拥抱着爸爸。

七、超时间如何理解

地球除自转外，还要绕太阳公转。自转一周是一天，公转一周是一年，月亮围绕地球公转一周的时间大约是一月；太阳不仅在自转，而且还率领着整个太阳系，以每秒钟 250 公里的速度绕着银河系的中心飞转。我们把这种运动称为“太阳的公转运动”。太阳公转一周大约需要 2.5 亿年。太阳在绕银河系的中心公转的同时，还以每秒钟 20 公里的速度向着武仙座方向大踏步地飞奔。

太阳以这么快的速度运动着，我们为什么看不出来呢？这是因为太阳系的所有成员都跟随太阳运动，每个成员都带有太阳的运动速度。因此，每个成员都感觉不到自己与太阳相同的那一部分运动，而只能感觉到自己与太阳之间的相对运动。

常言到：“天上一日，人间一年。”缩短时间就如“黄粱一梦”，煮黄粱那段时间，小睡一会儿作个梦，结果梦见几十年的事，一幕幕过去了。超时空就是这样，是没有来去，不来不去的。

八、天人合一之时轮天文

藏族的天文学主要是用时轮天文，其算出的行星轨道，每年的日食、月食和现代科学天文台算的结果十分接近，精确度和天文台电子计算机的也很近似，只是说法不一样。时间是根据太阳运行的相对位置来决定的，如：从今天早上太阳出来，落下去到明天早上

太阳出来是一天的时间，一年时间也是太阳遍行十二宫星座的位置一周的时间，就叫一年。从一天来说，每天还有十二宫星座的位置。十二宫，有六阴宫、六阳宫，阴阳配合形成一天的阴阳时间。

人体生命是小宇宙，和外部宇宙有一定关系。比如人的情绪，在春天和夏天或在一天的早上和晚上都不一样，人的智力和兴奋程度都不一样，阴阳程度不一样，天体时间变化时也不一样。比如沿海地区的人到高原上去不适应。也就是说宇宙的天体时间对身体影响相当大，生命与环境不能分开，任何一个小的变化都会影响身体和生命。所以，凡是外面的东西在人的身体上都有。人体的气脉运行节奏形成人体生命的时轮。气脉运行有节奏，呼吸有节奏，心脏跳动有节奏，不能快也不能慢，就是气脉运行的节奏，形成了生命的时轮。从生到死气脉运转不息，创造着维生元素，育养着生命，但又无情地破坏生机，致使生命夭折、终止。一方面创造维持着生命，一方面又破坏生命，把生命推向灭亡，这就是时轮法要解决的问题。比如时轮法上讲，人一天平均呼吸 21600 次，用现在的算法大概是四秒钟一次，60 个时分，呼吸 21600 次/每天，气在人体的脉轮中遍行一周的时间等于一昼夜。一天的十二个时分也分阴阳，气也分阴阳，时轮讲人体气脉有 72000 条，分三类：24000 条是精脉，精液流动；24000 条是血脉，血脉运行；24000 条是气脉，气脉运行，各占三分之一。从时轮角度看，100 岁是平常人的寿命，人体的器官和内部构造的有效期限应该是 100 岁，但为什么很少有人活到 100 岁？这就是由于有先天后天条件、情绪、阴阳、环境、工作等多种原因，形成气脉的率乱，阴阳不调和各种疾病的产生，致使不能活到正常岁数。

还有人体的一些功能，佛教上叫正常功能，现在叫特异功能（应该说这些功能是人人都有的功能，不能叫特异功能），为什么大多数人没有了？这就像电视机一样，内部的线路不通了。人体也是这样，一个线路出了问题，其他就出问题。练功过程就是让它恢复正常。一些脉络需要打通，有些需要接起来，有些死脉、坏脉，需

要育养。经过修持，有的人出功能，有的虽然不出功能也能保持健康长寿，智能能够得到正常的发展开发，这就是人体内部的时轮。时轮讲人从生下来五个月开始，每天坏死两条脉，100年后72000条脉全部坏死，如果没有特殊的原因，如良好的保养和修持，就没有生存的条件了。时轮就是掌握这种规律，彻底改变这种生命规律的殊胜妙法。再比如，有人练气，现在练深呼吸，为什么可以长寿？为什么气短了，人身体就不好？剧烈活动以后气短，人有了病以后气短，是什么原因呢？龟为什么可以长寿？有人研究了以后，发现龟呼吸一次，人要呼吸15次，龟的呼吸长15倍，所以龟可以活到1000多年，这就是深呼吸可以长寿的道理。那么掌握了这种规律，就可以控制呼吸，锻炼呼吸，短呼吸变成长呼吸，举一个例子：一个手表每天转2圈，假如这个表的寿命是20年，如果将这个表改为每天转一圈，可以比原来减缓慢零件的磨损消耗量1/2，延长表的寿命一倍，这块表的寿命即为40年。人一昼夜呼吸21600次，假若这样人可以50年，如果每天通过练习，使短呼吸变为长呼吸、深呼吸、平稳呼吸，每天的呼吸从21600减少到10000次，即减少一半，那么寿命就可能延长一倍。

时轮法把身体分为宏体、微体。宏体是看得见的，微体是我们看不见的精、气脉，还有更细微的元神、元气。内时轮指的就是这些人体规律，这些和外部是相应的。怎么个相应法？人体上的十二宫怎么表现？人的胳膊上有3个关节，两个胳膊就是6个关节，两条腿各有3个关节，一共12个大关节，一个大关节中有30条脉，12个脉轮，每条脉轮中有30条脉，这样的脉轮，在人体中有12个，与外面的12个月适应。一月有30天，所以人的每个关节中的脉有30条。这就是相应法。

比如天气，一年有两个回归线，北回归线和南回归线。夏至白天最长，晚上最短，一直到北回归线；到冬至的时候，到南回归线，白天最短，晚上最长，到节点时就到了南回归线上了，这就是两条回归线，就是人体各条脉络的表现，一个左脉一个右脉。天上

最主要的就是太阳、月亮，还有一个罗喉星，罗喉星是天体里面非常重要的星星。从时轮上说形成日食和月食很重要的原因是罗喉星。罗喉星是无色的看不见的。还有一个星叫“劫火”，现在都叫彗星。彗星在时轮上专门有解释，人体里面的中脉是代表彗星的。日、月、星就是代表人体内的三条脉，一条红脉表示日；一条白脉表示月，中间的中脉是绿色的或蓝色的代表罗喉星。天体、人体都有对应规律。

人体的四季，天上的四季，春、夏、秋、冬，人一生的四季和一天的四季都有对应规律。在四季中情绪的变化各不相同。而且人的气，每天在体内运行是有一定规律的。规律紊乱了以后，身体就出毛病。练功的目的是让它恢复正常，恢复平衡。

肋骨：左十二，右十二，一共是24根，正好是二十四节气这个数。

四肢应四时，特别是一些关节有毛病的人，他们对天气变化的敏感程度往往超过气象仪器。气象预报说有雨，他可以说没雨，结果真的就没雨。他为什么敢这样断言呢？因为他的关节有反应，这个反应与天气的变化是十分相符的。所以，我们完全可以把关节看作是人体对天气变化的一个感应器。

每年春分、惊蛰前后天气突然反常，造成事故多、灾祸多；寒冷、潮湿、风雨之日易患关节炎；人体腑脏、内分泌、经络气血往往在节气、时令之日都有相应的变化等等。

针对天体和人体的对应规律提出一个对策。掌握规律主动控制、调整气脉，保精、养神、增福、增利除弊。人的身体中的有利因素要增加、要增长，在修炼的过程中弊病要驱除，成就乐空不二，自在时轮。自在时轮就是能最终改变人体内部这种规律。

人始终是一个奴隶，是体内和体外自然环境的奴隶。自在就是获得自由生命，在阴阳各个方面采取对治的办法。时轮法是研究生命规律、改变生命规律、超脱生命规律的奥妙无穷的大法，时轮天文和人类修炼的经验证明它的科学性是无可怀疑的。时轮的意义还

有很多。

如何判断正气足呢？

合理养生，有饥饿感，正气足，则免疫力就强，体内清道夫（吞噬细胞）就能卖力地工作。

如何知道巨噬细胞的数量呢？很简单，查你的白血球数量就知道了。营养不良，正气不足的病人白血球数量不足，不能杀灭敌人，而白血球的生成就是靠骨髓中的蛋白质。

第三节 以简驭繁自验方^{*}

一、感冒方

在临床上我常遇到，无论是何感冒，常以方“麻杏石甘汤”加减，疏风清热，出汗则愈。气候交替时服用几剂“玉屏风散”就可以预防感冒发生。或感冒不重时用生姜和葱白熬汤喝，发发汗就好了。

从西医角度看，感冒是支原体或者衣原体引起的上呼吸道感染，而中医对感冒性质的确定根据的是季节和人体体质等特点。

冬季的时候，室外温度很低，而室内由于有暖气、空调等设施，温度比较高，有时候室内外温差能达到一二十度，这样人们从温暖的室内突然到了寒冷的室外，人体的体温调节功能往往跟不上室内外温度骤变的速度，很容易突然受寒；此外，人们饮食过于精细与肥甘厚味，内热蓄积，也可能导致内热外寒的寒包火型感冒。

这种寒包火型感冒的特点：最初因为受寒流清鼻涕，但几个小时或者一两天之后又会变成黄浓鼻涕。病人症状还表现为发烧头痛，恶寒无汗。因为肌表被寒邪束缚，还会因为肺气不宣而导致咳嗽。

对此，适合运用“清里热，散表寒”的表里双解法进行中医治疗。

就是这简单而又便宜的几味中药，曾经对治疗流行感冒发挥过出人意料的作用。

* 注：本书新涉及各方请在医生指导下服用。

(一) 神奇的感冒合剂的配方：

炙麻黄 5 克、杏仁 10 克、生石膏 30 克（先煎）、甘草 5 克、柴胡 6 克、黄芩 6 克、银花 12 克、苏叶 6 克（后下）

羌活 6 克、防风 10 克、板蓝根 12 克、桑叶 15 克。

或用基本配方就可以了：

炙麻黄 5 克、杏仁 10 克、生石膏 30 克、生甘草 5 克

柴胡 10 克、黄芩 10 克、银花 15 克、苏叶 10 克

(二) 胡桃仁防感冒有奇效

100 岁的张乔松先生认为许多病是由感冒引起的，因此，预防感冒非常重要。他预防的方法是：取胡桃仁 3 个，蜂蜜少许，用胡桃仁蘸蜂蜜食之。每日 2 次。

时间是从立秋前半个月开始，连服一个月。《周易·六壬》说此为“未”月之气。未冲出丑，丑为金库，金主肺、大肠，此时吃，有个阴阳互相对立之意。暗合 1+1 理论。2003 年是未年，丑未冲，丑为金库主肺，未年冲肺，肺病发作，此年“非典”盛行，也是此理。

此方可以和营卫、润腑脏、通三焦、调脾胃、补肾温肺、止咳平喘，张老长年坚持按时食用，很少感冒，也从未有咳喘病。此方介绍给了许多人，用后反应均良好。

感冒病与饮食有密切关系，即体质无论偏寒还是偏热都易感冒。造成体质偏寒偏热的原因是饮食，所以控制饮食是预防感冒的最佳方法之一。此法古人未提及，现在也未引起足够重视。

(三) 抗感冒方

组方：北芪、党参、淮山、枸杞子各 10 克，共四味。

煲汤久服后鼻塞、流清涕等自然减少或消失，也罕会有过敏性鼻炎等一类病。用此方煲汤的确可抗感冒。

(四) 冷水洗澡，少得病，少感冒

冷水浴可以改善动脉硬化。可以预防感冒，可以美肤。

霍英东先生得了癌症后就坚持冷水洗澡，对身体有很大帮助。

长年坚持冷水洗澡，无论地理位置和气候条件，冷水浴都能使人肌肤坚密、坚固，而使身体抵抗外邪的能力增强，因此会很少患病感冒，最终能达到身体健康，寿命延长的目的。

在冬天冷水浴还能刺激肌肉皮肤的收紧，使肢体远端血液回流速度加快，起到化淤行血之功。往往冲完冷水浴后，浑身渐发热，这时即使不马上穿衣服也不会感到冷。冷水沐浴可以减少动脉硬化、血栓等形成，是一项好运动，但要慢慢来，先冷水擦身，闭气快擦，到适应后方可从头到脚进行冷水的沐浴。或先洗热水浴，然后再洗冷水浴，冷热交替洗。霍英东先生就用这种沐浴法，20年前得了癌症，却活到了80多岁。

二、呼吸道疾病治疗方

（一）嗓子疼方

金银花50，梅子9枚，决明子50，沙参50克煎服。

（二）气管炎、哮喘方

瓜蒌、沙参、桑叶、杏仁、贝母、麦冬、枇杷叶。

其中沙参味甘，润肺养阴、祛痰强心作用最强。

（三）止咳润肺常用方

百合、薏苡仁、赤小豆、芦根、银耳、西洋参、牛蒡子、枸杞子、木耳、花粉。

（四）进入呼吸道疾病高发期建议多吃素

现代人吃腻了大鱼大肉、生猛海鲜之后，终于让素食登上了流行餐台。各大城市的素斋馆异军突起，犹如雨后的春笋。

海内外医学研究结果显示：素食可以降低人体胆固醇含量。胆固醇在普通人血中含量越低越佳。素食者体内的胆固醇普遍比荤食者的含量低。另外素食不仅能够降低血压，减少眼底网膜硬化的发生，而且素食是最为有效、最为根本的内服“美容”圣品，它可使人体血液里的乳酸大为减少，将血液里有害的污物清掉。常用素食的人，全身充满生机，脏腑器官功能活跃，皮肤柔嫩光滑，颜色

红润。

素食，目前作为一种健康时尚，已经被越来越多的人赏识与接受。虽然素食有着久远的历史渊源，但作为一个菜系，当是在唐宋之际才开始形成的。

三、禽流感方

这几年较严重的流行病就属“非典”与“禽流感”，中药治疗预防非典、禽流感是有目共睹的。

组方：金银花、贯众、黄芩、连翘，分别抓药若干，煎汤喝。此方对“非典”也很实用。

1997年、2005年在禽流感严重之地，凡服用过此方之人，大都安然无恙地度过了灾期。

1997年，为丁丑年，丑为酉金之墓，酉为鸡，鸡入墓，代表鸡瘟，鸡有灾了。

2005年，为癸酉年，禽流感严重，全世界吵得沸沸扬扬。酉为鸡为鸟，酉为兑卦，兑为肺；兑为吃、喝、玩、乐；兑为金主锋利；为白虎主肃杀，世界各地都在杀鸡杀鸟。

2006丙戌年，为狗年，人们又害怕狗，狗年怕狗，全国各地大肆杀狗，狗又遭到了灭顶之灾。人们不检点自己的行为，却鸡年怕鸡，杀杀杀！狗年怕狗，杀杀杀！你们看看，人还有什么不怕呢？强国发动战争，以强凌弱；许多人砍伐树木，灭绝生灵，严重破坏环境。自己胡作非为却不怕，等到了造恶受报的时候就怕了，这能怪谁？

四、骨质增生方

骨质增生患者于某，52岁，腰椎骨质增生压迫腰腿疼，经用西药无效，后服用中药而愈。

组方为：熟地30克，云苓30克，干姜30克，鸡血藤30克，制马钱子6克，共为细末，炼蜜为丸，共22丸，早晚各1丸，白开水送服，共进两剂，疼痛即止，再未复发。

五、预防高血糖、高血压、高血脂方

(一) 预防高血压、高血脂药方

有患者因精神因素等而患高血压，服各类降压药无效，后服用如下之丸剂而痊愈。

组方：生百合 39 克，知母 15 克，柏子仁 20 克，炒枣仁 30 克，淮牛膝 30 克，鸡血藤 10 克，仙茅 15 克，仙灵脾 30 克，枸杞子 30 克。

以 10 倍之量为细末，炼蜜为丸，每丸 10 克重，中午，晚睡前各服 1 丸。

该患者服后高血压再未犯过，大便通畅，至今 86 岁，健康状况良好，仍然能照常工作。

另外，还有降血脂食物：

血脂高，山楂可降，荞麦可降，荞麦中富含植物蛋白，含铬元素，能提高胰岛素分泌，有芸香甙，有降血脂、降血糖的作用，粮食中只有荞麦有此种元素。

降血脂药：

灵芝、山楂、枸杞、首乌、决明子、天麻、丹参等。

扩张冠状动脉药：

红花、川芎、丹参、三七、蒲黄、灵芝、桃仁等。

动物油，若多吃增高血脂，如血液中的甘油三酯，喝骨髓的油质，易得动脉硬化，所以要少吃。

(二) 预防高血糖、高血压、高血脂的药酒方

组方：枸杞、女贞子、生山楂，有时加人参、鹿茸，用高粱酒泡。每日三次，饭后饮 1—2 匙。

中医养生专家认为，对于少量饮酒，不但无害，反而有益健康，老年人多患心血管病，少量饮酒可扩张血管，改善血液循环，降低血压。

经多年临床研究，自制了一个药酒方，可饮用。

组方为：六神曲、陈皮、防风、杜仲、牛膝、沙参、白芍、熟地、羌活、大茴香、酸枣仁、枸杞子、威灵仙、大枣、前胡、甘草、肉桂、茯神、玉竹、木瓜、秦艽、川芎各 10 克，白酒二斤。

将药浸泡酒中三昼夜，药渣再加凉开水一斤，白糖 500 克，再泡一昼夜，两次药液混合。

每日三次，每次口服 15 克，此方可延年益寿。

长寿药酒方：黄精、党参、北芪、枸杞子各一两，酒一斤，饭后饮 1—2 匙。黄精的作用与鹿茸相似，饮之可增强食欲，舒张血管。

（三）预防高血糖、高血压、高血脂的茶方

杜仲有“六抗三降”，植物中的黄金药。

六抗：抗炎，抗菌，抗病毒，抗疲劳，抗衰老，抗肿瘤；三降：高血压、高血脂、高血糖。此外，杜仲还能安胎。

杜仲木做成木底的拖鞋穿着，就会对这种症状有很好的保健作用，所以在宋代的《本草图经》里就有这样的记载。至于杜仲的树叶，实际上它的本身药用价值跟杜仲的皮非常接近，同样把杜仲叶撕开，它也有丝连着，而且从降压、降脂、降糖作用来说，杜仲树叶的作用要超过杜仲皮，所以很多人把杜仲树叶做成茶泡着喝。

（四）心律失常，可益气养阴活血

患者钟教授一活动就出现心悸气短等症状，24 小时动态心电图证实为室性早搏，最多每分钟间歇 16 次，未服用任何抗心律失常的西药。

组方：西洋参、麦冬、五味子、葛根、丹参、当归、赤芍、红花、菖蒲、郁金、柏子仁等，各研细末，早晚各冲服 10 克。

坚持服了一年多，早搏全消失了，活动后不感到心悸气短了。

他家住在十四楼，有时电梯坏了，他可以一口气登上十四层楼而不感到有什么不适。前面谈到的南方人多要益气养阴，也可用此方酌量服之或煲汤，效果不错。

六、糖尿病方

用五饮汁，缓解口渴有奇功。根据古医家吴鞠通方改编，用于现代糖尿病口渴不止而效佳。

组方：梨、荸荠、藕、乌梅（或麦冬）、西瓜皮。此方有清热解暑功效。出汗伤气、耗伤阴津可用乌梅酸敛收之。荸荠润肺之功强，有肺炎的患者，多吃则调养肺阴，生津，扶正气。吃京白梨或青梨则解渴、清润效佳。

推荐以下几道适合糖尿病患者的食谱：

1. 黄芪 10—15 克、枸杞子 15 克、淮山 15 克、玉米须 30 克，煮水代茶饮煮汤。
2. 南瓜 250 克、绿豆 30 克，南瓜去皮切块，与绿豆加水适量煮熟。
3. 淮山 30 克（新鲜淮山 60—90 克），薏苡仁 30 克，加水适量煮熟。
4. 黑豆 100 克、首乌 20 克、枸杞子 20 克，煮汤。
5. 番茄、洋葱、豆腐煮汤。
6. 玉米连须切段与枸杞子、玉竹煮汤。
7. 香菇、枸杞子、淮山、糙米煮成粥。
8. 雪梨、南瓜常吃。

糖尿病若长期吃西医的降糖药，会产生四肢脉管炎，最后只能截肢。患者可在医师辨证下，根据自己的体质选用中药材作为辅助治疗，比如体质偏虚者可选用人参、北芪、枸杞子、女贞子、山茱萸、淮山、黄精加入日常饮食汤菜中（每次选择一至三种）。体质偏燥热者，则可选择玉竹、知母、生地、天花粉、葛根加入日常饮食汤菜中（每次选择一至三种）。

七、白胡椒化脂肪减肥汤

白胡椒是居家旅行、应常不离身的宝，吃的脂肪油腻时，可以吃些白胡椒，有温化脂肪的作用。另外，腹痛腹泻可用豆豉胡椒做

汤。有次某教授去厦门讲学，食海鲜腹泻，余电话告之让其嚼服白胡椒 30 粒即开冰解冻而愈。

(1) 肥胖易导致肾衰竭

肾衰竭病人通常会有身体不适，浮肿、贫血、高血压、腹泻以及性欲下降的感觉，有负责此项研究的人说：“越来越多的人患上肾衰竭疾病，但是却没有注意到这可能是肥胖导致的。”

即使轻微超重的人也比体重正常的人或者健康者患肾衰竭的危险大很多，而对于肥胖患者来说，这一危险增加了 7 倍。从五行来讲道理很简单，肉主脾，脾主土，肉多则土旺，土旺则克水，肾主水，肾就自然衰竭了。这时就要减肥，需用金来泄土生水，肺主金，所以在补脾胃的同时，要补肺来瘦身健体。

(2) 茶叶的保健价值

中医学对茶叶的药用记载很多，评价很高。古代医家认为茶叶有治痢、明目、降火、解毒、益思、清热、消食、利尿、强心、少卧等功效。这些都被现代医学证明。近来有研究指出，茶叶的功效有：

1. 防治高血压、冠心病。
2. 防治高山不适。^①
3. 防治中毒。
4. 防治肠道疾病。
5. 防治皮肤和口舌生疮。
6. 防治膀胱炎和尿道感染。
7. 提精神，助消化。
8. 治结核。
9. 防癌。

茶往往与禅相结合，俗称禅茶。《神农本草经》说：“茶味苦，

^① 到西藏都是喝奶茶，没有茶就没法生活。

饮之使人益思、少卧、轻身、明目。”《本草纲目》说：“茶，气味甘苦，微寒无毒，利小便，去痰热，止渴，令人少肿、增力、悦志……”

如吃了很多油腻的食品，常选用红茶而化之。

夏季食多了，可配以龙井等绿茶助消化之。

老年人多为真阴亏虚、虚火内炽的体质，“人至六十，七十精血俱耗”。多要养阴清热，茶叶服之自宜，但不同的茶叶，功效互有差异，如绿茶“得先春之气，寒而不烈，消而不峻”。若能适量饮之，不少虚热病就能在品茶的笑谈过程中消失。对祛病延年益寿会起到一定的作用。癌症多是由虚热迫血妄行，故常喝茶确能防治癌变。

现在我国的东方五行茶，有辩证地饮用，效果更好。如痢疾初起，大便有红白黏稠，用绿茶 30 克，滚水泡浓，分服，或木耳 15 克、红糖 60 克，水煎连木耳一起服，效果就很好。中年人饮清茶较好，有凉肝、解毒、消炎、清肠胃之功用。老年人宜饮红茶，它有养胃之功。

实践证明：喝茶能提高触觉、味觉和嗅觉的分辨能力。

八、妙方打掉胆结石，避免手术开刀苦

六天一个疗程，取六天者，六为坎卦，坎为轮，为中间硬外边软，这和胆结石相似，外边裹有一层粘腐物，中间为沙石。

前五天半吃苹果，平均一天三斤，最好用密封打汁机打成汁（果渣是粗纤维不要浪费最好一起混合喝）。密封是为了防止苹果氧化，打成汁后几乎全能吸收。而嚼着吃，会有微小的块状，到肠胃不易全吸收，增加胃肠负担。

第六天晚上不要吃饭，而是在 18 点（酉时，酉为兑卦，为破碎，为缺口，为泄下）用 10 克芒硝冲水，分两次服，18 点喝一次。20 点喝一次。（20 点为戌时，戌在乾宫卦，乾为大肠，戌为健动，2006 丙戌年，12 月台湾附近 7.2 级地震，波及香港和台湾，许多海

底光缆中断，用几个月才修好。30年前，1976丙辰年，辰戌对冲为一条纬线，丙火至刚至阳，丙为火，五运六气主水，火热的水就是岩浆，地下岩浆剧烈运动，7月唐山大地震，共有24万人遇难）

喝完两次，用两只柠檬去皮榨成汁与橄榄油二两半（125克）混合喝下。

这样在大便时就会排出如绿豆状的几十粒胆结石及结肠袋中的硬宿便。

许多人试过此法，均获很大成效。

此法用于清肠排毒，一月一次，效果也好。

另外，化肝淤湿热，可用晒干马兰加菜油蒸煮作长期食用，临床验证有较好的疗效。

九、抗老延寿丸验方

组成：制首乌20克，肉苁蓉15克，枸杞子20克，桑寄生15克，炒杜仲15克，怀牛膝15克，党参15克，丹参15克，山楂肉15克，菊花15克，黄精15克，生槐花15克。

用法：上十二味，共为细面，炼蜜为丸，每丸10克重，早晚各1丸，温白开水送服。

功效：补肾养肝，益气活血，抗衰延寿。

主治：作健康人保健强身之用。常服可延年益寿，更对肝肾不足、头昏目眩、腰膝酸软等症有较好疗效。

方义：制首乌，肉苁蓉，枸杞子，桑寄生，炒杜仲，怀牛膝，补益肝肾。党参，丹参，补气活血。山楂肉消食健胃，菊花平肝熄风，黄精补脾润肺，生槐花凉血宁络。

现代药理学研究证明：

首乌具有降脂，抗动脉硬化，增强免疫功能，以及促进肝、脑等很重要的脏器蛋白质合成等作用。

肉苁蓉能降低血压。

枸杞子中的有效成分可通过增强机体免疫能力，提高睾酮水平

而起到抗衰强壮作用，具有降压及保肝作用。

桑寄生：抑制胃肠道病毒。

杜仲：抗炎和增强免疫力。

怀牛膝：较强地促进蛋白质合成，降低血黏度。

党参：参多糖能提高机体应激能力，有益智功能。

丹参：促进血栓溶解，防脂肪沉积血管，抑制动脉粥样硬化斑形成，抗菌，保肝。

山楂肉：降压，促进脂肪、蛋白的分解消化。

菊花：具有镇静、镇痛及抗菌作用。

黄精：降压，降低血脂，降低血糖，增加心肌收缩力。

生槐花：增强毛细血管抵抗力。

总之，本方组成具有强身壮体、祛病延年之效。

(1) 提高免疫力药

人参、黄芪、党参、灵芝、枸杞、鹿茸、紫河车、当归、阿胶等。

(2) 抗衰老药

人参、黄芪、党参、茯苓、首乌、山药、枸杞、灵芝、丹参、黄精、巴戟天、鹿茸等。

(3) “长生不老药”

世界上哪有长生不老药啊！如果有，这药就是海带，它有大量的微量元素，其可溶性纤维可以修复细胞和抗衰老。秦始皇派道士徐福领 500 童男童女出海找长生不老药，很可能找到的就是海带。

海带好处多多，它还能治下肢浮肿：用海带（干品 30 克，鲜品 120 克）加醋适量，用铁锅煮熟吃，每天 1 次，连服 20 天。

(4) 多喝水和早睡是排毒的良方

最好的解毒方法，就是多喝水及提早就寝，帮助身体自行排毒。伦敦圣玛丽医院毒物学家亨利表示，在聚会中饮酒与进食过

度，人们健康状况也会受到影响，这时最好的办法是“一夜好眠”，恢复正常饮食及大量饮水。英国知名的化学家安斯莱说，人体本身就具有很好的防御毒素入侵及解毒与排毒功能，大肠会预防细菌及许多毒素侵入身体，如果不幸侵入，肝脏会将毒素转化为可以水溶的成分，再透过肾脏排出体外。

十、安眠方

多喝凉开水，可治失眠。睡前打坐 15 分钟，对失眠也有助益。清晨喝凉开水，可排出一夜代谢产生的毒素。有些睡眠不好的人，是因为体内产生轻微毒素造成的。

心烦失眠：用甘麦大枣汤煮之。即小麦 60 克，大枣 15 个，甘草 10 克煎汤喝，效果快又好。

(1) 过午不食或少食好处多

中医与佛家都有“过午不食”的教诲。晚上吃得多会使大量的热量转化成脂肪，这些脂肪存积在肾囊里，小肚子就越来越大，另外，脂肪还分布在身体各部位，如皮下：血液、心肌、肝脏等处，这就造成了人体各器官、组织功能的减退。久必成病。

如果晚饭吃得过饱，胃肠道大量腐熟之物发酵产生各种有害气体、粪便、臭气熏蚀着体内脏腑，污染着机体，导致睡觉较易做噩梦并且损害大脑。若老人吃过饱较易发生猝死。

(2) 脾胃易常调

书有云：“气壮而胃自开，气和而食自化。”

忌食过冷过腻，辛辣煎炙之品，节饮食以和胃健脾，调精神以疏肝理脾。常运动以和胃化食，防劳累以养脾气，处处都应立足于补脾益胃，调理后天。肾为先天之本，脾胃为后天之本，因为先天肾气肾精必赖后天水谷精微来补养，故应强调补脾益胃为重。

经常要有饥饿感，这样机体才能“气化”掉多余的脂肪与病灶。平时可多食山楂、萝卜、麦芽、生姜等或煲汤喝以养胃气诱发饥饿。

“天食人以五气，地食人以五味”。五味分外五味、内五味。《素问》：“仓禀之官，五味出焉。”中医认为：心者，君主之官，心开窍于舌，心和则舌能知五味；脾者，仓禀之官，脾开窍于口，脾和则口能知五谷。若心气不和，脾气不足，运化失常，就会出现口味异常（口腔异味）。故中医认为，口腔异味常是某些疾病的“信号”，应当引起注意。

十一、老人食欲不振、脾胃虚弱常用方

老人因气虚血弱，机能衰退，易虚易实，易寒易热，因而防治衰老，注重阴阳平衡，用药必须阴阳兼顾，治疗要济阳，补阳要济阴，重点从脾肾入手：

（一）补脾就用参苓白术散：

它是治疗脾虚的代表方剂。

参苓白术散组方：党参、白术、陈皮、淮山药、炙甘草各 30 克，炒扁豆 10 克，炒莲米 15 克，炒苡仁 15 克，砂仁 10 克，桔梗 5 克，共研细末，每服 10 克，枣汤或米汤送下。

主治：因稍进油腻食物或饮食稍多，大便次数就时显增多，伴有不消化食物，大便时泻时溏，迁延反复，饮食减少，食后脘闷不舒，面色萎黄，神疲倦怠，舌淡苔白，脉细弱。

（二）壮肾就用六味地黄丸：

它具备补泻兼施的双方，调治肾病有佳效，若长期服此丸，对于养生健身，延年益寿也是良剂。

六味地黄丸组方：熟地黄 18 克，茯苓 12 克，丹皮 9 克，山茱肉 12 克，山药 15 克，泽泻 9 克。

方义：

熟地——滋阴补肾，生血生精。

山茱——温肝逐风，潜精秘气。

牡丹——泻君相之伏火，凉血退蒸。

山药——清虚热于肺脾，补脾固肾。

茯苓——渗脾中湿热，而通肾交心。

泽泻——泻膀胱水邪，而聪耳明目。

六经备治。而功专肾肝，寒燥不偏，而补兼气血，苟能常服，其功未易殚述也。

变化方：

1. 本方煎服，名六味地黄汤。

2. 本方加附子、肉桂各一两，名“桂附八味丸”：治相火不足，虚羸少气。

王冰所谓“益火之原以消阴翳也”。尺脉弱者宜之。

3. 本方加黄柏、知母各二两，名“知柏八味丸”：治阴虚火动，骨痿髓枯。

王冰所谓“壮水之主以制阳光也”。尺脉旺者宜之。

4. 本方加“肉桂”一两，名“七味地黄丸”：引无根之火，降而归元。

5. 本方加“五味”三两，名“都气丸”：治劳嗽。

6. 本方加“五味”二两，麦冬三两，名“八仙长寿丸”。再加紫河车一具，并治虚损劳热。

7. 本方加杜仲（姜炒）、牛膝（酒洗）各二两：治肾虚腰膝酸痛。

8. 本方去泽泻，加益智仁三两：治小便频数。

9. 本方用熟地二两、山药、山茱萸、丹皮、当归尾、五味子、柴胡各五钱。茯苓、泽泻各二钱半，蜜丸，朱砂为衣，名“益阴肾气丸”：治肾虚目昏。

10. 桂附八味丸，加车前子、牛膝，名“肾气丸”：治蛊胀（蛊胀即鼓胀，是由肝脾肾三脏受病，气、血、水淤积腹中而致）。

煎服法：蜜丸，空腹用盐汤送下，冬季用酒送下。

老人多由于肾精不足，命门火衰；年少者多因于烦思妄想，恣情纵欲，耗伤肾精，导致肾阴不能制阳，阴阳双虚，实为阴虚阳

亢。所以滋阴填精、温补肾阳也就是对症服用六味地黄丸或桂附地黄丸，实是从根本上治疗阳痿。

六味地黄丸是滋阴补肾的良方，其可谓源远流长，最早源自“医圣”张仲景，从张仲景的“金匱肾气丸”（桂附地黄丸）衍化而来，在治疗男性性功能障碍诸多疾病中经常使用。现代药理研究也证明六味地黄丸在男性性功能障碍中的治疗作用。实验研究发现，六味地黄丸能增加附睾重量、大幅度增加精子数量、增强交配能力、兴奋下丘脑—垂体—肾上腺系统作用，这也是其增强性功能的机制。

六味地黄丸也是女性爱护自己的一大补肾法宝。因为不论男女皆有肾，在保养不当的情况下，都会出现肾虚，且女性由于特殊的生理原因（月经、怀孕、生产等），更容易出现肾虚，比如表现为容颜早衰、更年期提前等。

十二、偏阳虚者与偏阴虚者养生方

1. 偏阳虚者，体内缺“离”之卦，离为火，为生命活力，为太阳，消除寒冷，以散阴霾，提高机能，即《内经》所说的“益火之源，以消阴翳”。

组方：右归丸与右归饮。

右归丸：熟地、淮山药、枣皮、枸杞子、杜仲、菟丝子、鹿胶、当归、附片、肉桂。

右归饮：熟地、淮山药、杜仲、枣皮、枸杞子、附片、肉桂、炙甘草。

2. 偏阴虚者，体内缺“坎”之卦，坎为水，为精、津、血，为阴液之源泉，为气之母，为阴精生发之源，能济热涵阳，水火既济，濡养周身，即《内经》所说的“壮火之主，以制阳光”。

方：左归丸与左归饮。

左归丸：熟地、淮山药、枣皮、枸杞子、菟丝子、龟胶、牛膝、鹿胶。

左归饮：熟地、淮山药、枣皮、茯苓、枸杞子、炙甘草。

十三、防头发变白方

组方：何首乌 15 克，女贞子、黑豆各 10 克。

上三味药用沸水泡于热水瓶中，每天饮用，长期坚持，此方曾予人大约一万余例，效果不错。

十四、治急性阑尾炎奇方

治疗 340 例，90.9% 患者单用外敷法治愈。

组方：大蒜、芒硝、大黄、醋。把大蒜、芒硝捣烂，配合大黄末调醋，此方原是治疗深部脓肿的验方，后经试用于治疗急性阑尾炎而大获成功。

适应症：急性单纯性阑尾炎，阑尾脓肿，局限性腹膜炎。

十五、急性胆囊炎方

组方：柴胡、黄芩、金钱草、郁金、蒲公英、紫花地丁、半边莲、木香、川楝子

胆囊与阑尾不是废物，不能随便割

胆囊储存胆汁，没有胆囊了，胆汁就储在肝脏里形成无菌性炎症了，会引起人体发低烧。

阑尾是淋巴器官，淋巴器官是免疫吞噬细胞的集散地，是吞噬细胞的家，你抄了它的家，它如何能有好的服务？

十六、五参汤治疗窦性心动过速方

五参汤组方：党参、太子参、丹参、玄参、参三七。

十七、急性泌尿系感染方

五草汤组方：车前草、鱼腥草、白花蛇舌草、益母草、茜草。

适应症：泌尿系统感染，症见尿频、尿急、尿痛、小便淋沥不畅等，肉眼血尿或镜下血尿，尿常规查见大量白细胞或红细胞。

小便不畅者：用玉米须（或玉米芯）100 克加小茴香 30 克，水煎加糖服用。

十八、关节炎调养方

组方：天仙藤、鸡血藤、首乌藤（又名夜交藤）、钩藤、红藤，五藤随证加减，收效好。

用于治疗各种关节炎如类风湿性关节炎、风湿性关节炎、增生性关节炎、强直性关节炎等。

另外，对血栓、血糖、血脂等有调节作用，血栓闭塞性脉管炎等发生的原因和条件及其发展与转归机制主要为血液淤滞、脉失濡养，故活血化淤为治疗该病的最基本原则。以五藤汤作为基础方治疗，效果良好。

十九、肝病人忌吃肝补肝

肝病专家杨炯说：“肝脏是最大的解毒器官，肝病动物不能完全分解、转化、排泄掉毒素，有很多毒素暗藏于肝中。”

肝脏还是重要的免疫器官和“化学加工厂”，可以产生多种激素，抗体和免疫细胞等等，而这些都对异体有害，动物肝内含铜很高，到人体内易引起黄疸、贫血、肝硬化、腹水及肝昏迷而死亡，所以肝病人尤其要防。

肝病活动期、病重期、晚期不易吃高蛋白质、高热量的食品，只要能保持营养充分即可。

（1）益肝食品

1. 牛奶、奶制品及鸡蛋富含矿物质、维生素、脂肪、蛋白质，这类食物以营养丰富而见长。

2. 豆制品、米饭、谷类及糖、油等：提供人体热量，提供人体生命活动所需的基本能量。

3. 蔬菜、瓜果、芋类、菌菇类、海带等是富含维生素和矿物质的食物，有助于营养平衡。

（2）“吃肉减肥法”不利健康：

英国医学杂志报道，好多人因“吃肉减肥法”而出现不同程度

的呼吸困难、恶心呕吐等症状而住院，经检查为酮酸中毒。

这种由美国人艾特金斯创造的“通过光吃肉不吃含有碳水化合物的米、面”来快速减肥的方法在上世纪90年代风靡美国，后来传到世界各地。此法原理是认为体内若缺乏碳水化合物，体内的脂肪将被消耗。但医生警告，肉类只能提供蛋白质及脂肪，造成营养不均衡的同时还会引发肾病。

一个40多岁的妇女，一个月减掉9公斤体重，因肝内积存大量的酮酸而中毒住院，后来她恢复进食含有碳水化合物的食物和输入葡萄糖后，身体逐渐康复，在四天后出院。

美国明尼苏达公共卫生学院斯蒂芬和内特尔顿这两名研究人员指出：“艾特金斯饮食法导致体内的酮体生成过多，从而出现便秘或腹泻、口臭、头痛和普遍的疲劳症状，这种减少碳水化合物摄取量的减肥法完全不健康。……它也增加了肾脏的蛋白质负荷，改变了体内的酸平衡，肉多为酸性食品，它会导致骨骼中的矿物质流失，损害了骨骼的健全。”

从五行来看：肉主脾主土，土多克水，土多又反克木，故而肝肾均损。

二十、大鱼大肉“吃”跑钙

过多摄入大鱼大肉这类酸性食物，会使人们变为酸性体质，导致钙大量流失，这就是一些常吃宴席（饮食特点是：肉多、酒多、油多、菜少、饭少）的人常莫名其妙感到疲倦、头晕、体力不支的原因所在。

二十一、狂吃肉、动物内脏、蛋黄，会“吃”掉铁

现在孩子大吃肉、蛋，结果体重不断增加，还多患有缺铁性贫血。这是因为瘦肉、蛋、内脏中的铁为三价铁不易被人体吸收，只有与富含维生素C和酸味物质的食物（如苹果酸、柠檬酸等多种有机酸）同时摄入，才能转成二价铁被人体充分吸收。

富含维生素C和酸味物质的食物有西红柿、猕猴桃、橘子、草

莓、苹果等。

西红柿含大量维生素 C，多吃无毒，而化学合成的维生素 C 是有毒的，若大量食用是危险的。有个病人，不让他吃西药，他不听，说这是国家批准的，有批号；让他多吃西红柿，他不听；过多摄入西药维生素 C 是有毒的，他不听，每天要吃几十片，结果死于尿毒症。

二十二、吃汉堡包、比萨饼，“赶”走钙

钙与磷比例应该是 2 : 1 时人体才健康。然而人们多爱食用可乐、咖啡、汉堡包、比萨饼、动物肝脏、炸薯条等高磷食品，往往使磷的量达到钙的 20 倍，磷多抢占位子，自然赶走了钙。

补钙不但要晒太阳来补充维生素 D，还要补镁，因为正常情况下钙与镁比例为 2 : 1 时，才最利于钙的吸收，在补钙时千万不要忘了补镁。

富含镁较多的食物有：坚果（如杏仁、腰果和花生）黄豆、瓜子、谷物、海带等。

二十三、天然的抗菌素

大蒜能祛湿毒、杀菌；大蒜素有降血脂、血糖功能，对心脏病有好处；大蒜贴肚脐可防晕车。

常吃葱，人轻松。

葱含有特殊的挥发油，有较强的杀菌作用，对防感冒有好处；葱富含锗元素，可消除胃肠积下的污垢浊气，提高食欲，健脾强身；还能降低血压、血脂、血糖，增强免疫力。

另外，葱对心血管硬化、胆固醇上升、便秘、肥胖者的身体健康也很有好处。在医疗上，葱有发汗利尿，镇静的作用。

二十四、补充人体纤维素

多吃蔬菜、水果（注：蔬菜煮得很烂，就破坏了纤维素）。

缺乏膳食纤维，粪便在肠道内停留时间会延长，造成肠道对废物再次吸收，导致粪便中的致癌物长时间刺激肠壁。因此，纤维素

被称为肠道的清洁工，它就像一把小刷子一样，促进肠道蠕动，清洗肠道内的垃圾和废物，

另外，玉米、小米、大麦、小麦皮（米糠）和麦粉（黑面包的材料）等杂粮食物纤维含量较多；蔬菜中的胡萝卜、香蕉、四季豆、豌豆、薯类等也是纤维素的高能食品。

玉米刮油，“要想瘦，玉米凑”。人们多吃五谷杂粮，身体匀称而不胖。

又如香蕉，除了含有大量膳食纤维外，还含大量的锌，男性精液里含有大量的锌，当体内的锌不足，会影响精子的数量与品质。香蕉含大量矿物质，特别是钾，有助于预防神经疲劳。香蕉富含钾，能帮助你伸展腿部肌肉和预防腿抽筋，通便要吃香蕉。注意空腹不能吃，空腹吃香蕉会使人体中的镁骤然升高而破坏血液中的镁钙平衡，对心血管产生抑制作用，不利于身体。

二十五、虾+维生素=自服砒霜

专家提醒：吃虾别瞎吃，不懂得食物的相生相克规则，美味也会变成毒药。

吃虾时不要同时吃橙和西红柿等维生素C含量高的水果，也不能服维生素C片、喝果汁等。

虾等软壳类食物含大量浓度高的五钾砷化合物，这些东西对人体无害，但如果与维生素C相结合就会成为三氧化二砷，这就是人们俗称的砒霜。我曾经见过由于搭配不当，有人只吃了半条虾，脸和脖子就肿得像马蜂叮了似的，如篮球大。

其他常见忌讳搭配：

1. 易出现中毒的有：牛肉+鲶鱼、狗肉+黄鳝、兔肉+胡萝卜、田螺+木耳、虾子+青枣、牛肉+绿豆、狗肉+葱、兔肉+人参、田螺+玉米、热酒+红柿、蜂蜜+油炸物、鲤鱼+猪肉、鲤鱼+甘草、鳗鱼+橘子、芋头+香蕉。

2. 会引发呕吐或肚子疼、腹泻、痢疾、便秘的食物搭配有：

牛肉+栗子、黑鱼+茄子、螃蟹+柿子、皮蛋+红糖、牛奶+菠菜、鲤鱼+芹菜、木瓜+油炸物、海带+猪血。

3. 其余还有：

鸡肉+芹菜、鹅肉+鸡蛋，会伤元气。

鹅肉+鸭梨，会伤肾脏。

鲤鱼+黄瓜，成胎毒等。

4. 以下尤其是大忌：

鲑鱼配食河豚，给病人吃螃蟹或虾类配食维生素 C，都有生命危险。

二十六、牛奶是“抗癌之王”

牛奶是“最接近理想的食物”，是最佳饮料，蛋白质含量在 3.5%~4%，消化吸收率高达 97%~98%，是人类改善营养，增强体质的最佳食品，多喝牛奶有助预防肝癌等多种癌症。

喝物美价廉的牛奶比吃价格昂贵的保健滋补品效果还好。

如何做到每日进食 80—90 克蛋白质呢？

每日喝牛奶 750 克（三袋奶约含蛋白质 30 克），鸡蛋一个（含蛋白质 5 克），粮食 400 克（含蛋白质约 40 克），再进食适量的豆制品等。

二十七、茶叶内服外用整体调理

现在人都爱喝绿茶，饮料中茶最好。茶乡的人们对长者不叫高寿、长寿，而是叫茶寿。茶叶有清热除烦、消食化积、清利减肥、通利小便的作用。古书记载：“神农尝百草，一日遇七十二毒，得茶而解之。”说明茶叶有很好的解毒作用。其醒脑提神、清利头目、消暑解渴的功效尤为显著。茶叶中富含一种活性物质——茶多酚，具有解毒作用。茶多酚作为一种天然抗氧化剂，可清除活性氧自由基，可以保健强身和延缓衰老，减少动脉硬化。

1. 喝：金（铁观音为主）、木（绿茶为主）、水（普洱茶为主）、火（红茶为主）、土（陈普洱茶为主）五种茶随时随地饮用，益养

脏腑，激发潜能，祛病延年。

2. 熏：眼睛是机体的浓缩，耳朵是个倒挂的婴儿，也是机体的浓缩，热水冲泡茶，用茶水的热汽熏蒸眼、耳等部位或者用茶包敷眼、敷两颧骨、敷耳等，可通过内病外治，来调理内脏。

3. 洗：用刚泡好的茶擦洗患处可有效治疗皮肤瘙痒、痤疮等症状。坐浴可治疗外阴瘙痒。

4. 泡：足是人的第二心脏。“老在腿上，死在嘴上（吃不合理或管不住嘴，胡吃海塞）”，用喝剩的茶包再煲水或用剩五行茶的茶渣直接倒入洗脚盆中加入开水，熏蒸及浸泡手脚，可有效治疗手脚麻木、手脚发凉等末梢神经病变，有助于伤口愈合，防小腿静脉曲张，疏通气血，促进气血回流心脏，防衰老，激活足底涌泉穴以排出人体垃圾与毒素。

二十八、五色粥

所谓“五色粥”，是指用绿豆、红豆、黑芝麻、麦片、玉米面粉熬成的粥，因呈现绿、红、黑、白、黄五种颜色，故名“五色粥”。

“五色粥”的制法：

1. 绿豆、红豆各二两，洗净，先用水泡三小时。
2. 黑芝麻粉二两。
3. 麦片（燕麦或袋装小麦片均可）四两。
4. 玉米面粉二两。
5. 加适量水用电饭锅煮成，吃时酌加蜂蜜或红砂糖调味。

“五色粥”的疗效：

1. 绿豆：补益元气，调和五脏，能清火解毒、降暑止渴、降血脂血压。
2. 红豆：有补血利水消肿、清热去湿、解毒排脓、利便、健脾止泻的功效。
3. 芝麻：可补肝益肾，调和五脏，治疗身体虚弱、头发早白、

大便干燥、头晕目眩等症。

4. 小麦：养心气，止烦渴，平肝气，治漏血咯血，还可补虚劳、壮血脉、养五脏。

5. 玉米：入手、足阳明经，调中开胃，益肺宁心，为健胃剂。煎服亦有利尿之功。

二十九、五行豆浆和五行蔬菜汤

《黄帝内经》记载，若想延年益寿，要吃五色、五味、五香食物，这样才能五行合一。

人们在日常生活中，可以应用中医养生学“红豆补心脏，黄豆补脾脏，绿豆补肝脏，白豆补肺脏，黑豆补肾脏，五豆补五脏”的理论，取以上五种豆若干，制作豆制品。分别使心、肝、脾、肺、肾五脏都得到大大的补益，又可促进铁、锌的吸收利用，是很好的补钙、补锌、补铁、健脑、益智、护眼、排毒、美容、促进生长发育的保健菜肴。如五行豆浆，就是把五种豆进行加料配伍加工而成。

又可采用五色蔬菜即白萝卜叶（青）、胡萝卜（红）、牛蒡（又名东洋参）（黄）、白萝卜（白）、香菇（黑）制作五行蔬菜汤。五色分属金、木、水、火、土五行，对应人体五脏肝、心、脾、肺、肾。五行蔬菜汤从五色属五行入五脏，通过对五脏的调理来使之达到平衡状态。目前，在日本、新加坡、台湾、香港等发达国家和地区，五行蔬菜汤食疗法已广为人们接受，并且千万人在五行蔬菜汤的帮助下重返健康人生。五行蔬菜汤食疗法，能够平衡人体三种基本要素（细胞、骨胶原、钙），补充机体均衡的营养，促进正常体细胞的繁殖，增加血液中的白血球和血小板，以三倍速度增加体细胞，抑制快速繁殖的癌细胞，而且，进入体内的蔬菜汤会起化学变化，变成30种以上的抗生物物质，从而提高身体免疫力，平衡酸碱体质，肝病、高血压、心脏病、糖尿病及其他多种头部的病症都能使之痊愈。在日本，五行蔬菜汤被誉为“21世纪最神奇的汤”。

五行汤与五行、五色、五脏的关系为：

肝属木，喜清凉。属绿色。如大家都熟知绿豆清凉解毒。肝为人体的解毒器官。肝功能好，人体的毒素自然能排除，就不会有黑斑、青春痘、痔疮、皮肤病等等。肝火上升时，若不知清凉降火的话，火上加火就会转变成肝炎；肝炎若没医好就会转变成肝硬化；肝硬化若没有好好休养治疗，就会转变成肝癌，这就是“肝癌三部曲”。因此，多吃深绿色蔬果，能清肝解毒，对肝脏很好。深绿色蔬果如绿豆、萝卜叶、菠菜、青椒、奇异果、芹菜等等对肝脏都有帮助。

肺属金，喜滋润。属白色。白色的食物有薏仁、花旗粉光参、洋葱、白萝卜、杏仁、川贝等等。大家熟知白萝卜加蜂蜜（或麦芽糖），对干咳（无痰）很有效。寒咳（久咳、痰多）则用花旗粉光参很有效。平常多喝杏仁茶，能润肺化咳。多吃白色食物，对肺部有帮助。

心（血）属火，喜降火、清血。属红色。红色蔬果有清血、补血、通血的效果。如大家熟知的红枣有补血功效，红萝卜、红菜、草莓、桑椹、枸杞等等有清血、补血、通血的功效。

肾脏属水，喜滋补。属黑色。大家大多知道黑枣补肾、黑豆补肾。中医所谓“肾水”，是指所有的体内不容易流失的体液，如：骨髓、精液、胰岛素、荷尔蒙、关节即润滑液等（喝水因容易变成尿排出体外，故称之为虚水）。人体所属的水与火的关系有如烧开水，当水充足，且火也很大时，其生命力必然旺盛。如果再吃些燥热的食物后，则会火气太大，实火用虚水来降火。当水充足而火太小时，只要补充燥热食物（或补元气），就能维持平衡。但是如老年人或病人（体弱多病）虽然火不旺，但水已枯干，所以也会火气大（锅中的水已干，虽然火小，依然会感觉锅内的火很大）。这时只能补充水，不能一味地降火。所以当水分不足时，补水也等同降火。补肾中药（汤、丸）都是黑色的。杜仲、何首乌、熟地、芝麻、香菇、发菜等等都是对肾很有帮助的。

脾脏属土，喜温热。属黄色。大家比较熟悉的苹果，肉是黄色的，对脾、胃等消化器官的休养有帮助。脾、胃喜温热（偏燥热），故一般胃病者，吃了寒性或冰冷的食物时，很容易旧病复发。当胃痛时，喝杯热开水（糙米茶更好），或洗个热水澡都会有改善。黄色蔬果如姜、榴莲、木瓜、香蕉等等都对胃很好。五行蔬菜汤是以五种成分颜色完全不同之蔬菜组合而成，五色分开，养分完全不重叠，而达到养分充足、均衡之目的。因五行合一引起生物化学作用，而产生了不可思议的神奇力量。

美国防癌协会提倡“每日五种蔬果”，这些年来致癌率降四成，日本防癌协会提倡“每日五色蔬果”，效果提高两成。五行蔬菜汤对五脏六腑都非常有帮助，经常饮用可保全身都健康，而且皮肤细致，更胜任何保养品（皮肤为内脏之表，五脏六腑都健康皮肤才会细致光滑），所以亦是最佳美容食品。

三十、吃食品，选颜色

绿色食品 绿色蔬菜富含维生素 C、胡萝卜素、铁、硒、钼等微量营养素。绿色蔬菜可维持人体的酸碱平衡，保持消化道通畅，保持肠道正常菌群繁殖。

红色食品 包括红豆、红薯、番茄、红苹果、枸杞子、红萝卜、杨梅、草莓、山楂等，富含番茄红素、胡萝卜素、铁和部分氨基酸，是优质蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、B 族维生素和多种无机盐的重要来源，可弥补大米、白面中的营养缺失。

白色食品 以大米、白面、奶制品为代表，不仅富含蛋白质等十余种营养元素，还是最为安全和优质的钙源。此外，白色食品的另一代表——大蒜含有蒜氨酸、大蒜辣素、大蒜新素等成分，可杀灭多种球菌、杆菌、霉菌、原虫和滴虫等，还可以阻止胃内亚硝酸胺，降低胃癌的发生。

黑色食品 黑芝麻、黑木耳最具代表性，含有 17 种氨基酸及铁、锌、硒、钼等十余种微量元素，还富含维生素、亚油酸，有通

便、补肺、提高免疫力和润泽肌肤、养发美容、抗衰老等作用，并能在一定程度上降低动脉粥样硬化、冠心病、脑中风等的发生率。黑木耳中含有丰富的纤维素和植物胶质，能促进肠胃蠕动，减少脂肪的吸收。

紫色食品 紫菜、茄子、紫色葡萄等紫色食物，含有丰富的芦丁和维生素 C，能增强毛细血管的弹性，改善心血管功能。常吃紫色食物对预防高血压、心脑血管疾病及遏制出血倾向有一定作用。

黄色食品 玉米和黄豆是黄色食品的代表。前者提供碳水化合物、膳食纤维和 B 族维生素等，可刺激肠胃蠕动，加速粪便成形和排泄。后者有优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及维生素 B1 和烟酸的良好来源，并可为机体提供大豆卵磷脂、大豆异黄酮等生物活性成分，在调节血胆固醇、防治部分恶性肿瘤方面有积极作用。橘、橙、柑、柚等是黄色果蔬的代表，它们富含维生素 A 和维生素 D。

三十一、看疾病吃水果

冠心病、高脂血症病人宜吃山楂、柑橘、柚子、桃、草莓等水果，因果中含维生素 C 和尼克酸，具有降低血脂和胆固醇的作用。

糖尿病病人宜吃菠萝、梨、樱桃、杨梅、葡萄、柠檬等富含果胶或果酸的水果，能改变胰岛素的分泌量，使血糖下降。

肝炎病人宜吃富含维生素 C 的水果，如橘子、枣、猕猴桃、香蕉、苹果、草莓等。

呼吸道感染病人尤其是那些伴有咽痛、咳嗽、痰多的病人，宜多吃梨、枇杷、柚子、杏等具有化痰、润肺、止咳功效的水果。

高血压、动脉硬化病人宜吃橙、山楂、枣、橘子等含丰富维生素 C 的水果，可降压，缓解血管硬化。柠檬和其他酸味水果，也可起同样作用。哈密瓜的钾含量较高，但又不含钠及脂肪，有助于控制血压。

心肌梗死、中风病人宜吃香蕉、橘子、桃等帮助消化的水果；不宜吃柿子、苹果等水果，因果中含鞣酸，会引起便秘，使病情

加重。

三十二、看性质吃水果

苹果 苹果含有大量的糖类和钾盐，摄入过多不利于心、肾保健。患有冠心病、心肌梗塞、肾病、糖尿病的人，不宜多吃。

香蕉 香蕉性寒，含钠盐多，患有慢性肾炎、高血压、水肿症者尤应慎吃。由于香蕉含糖量大，糖尿病病人亦应少吃。

柑橘 柑橘性寒，脾胃、大肠及肺虚寒的老人不可多吃，以免诱发腹痛、腰膝酸软等症状。橘子性温，吃多了容易上火，引起口舌生疮、目赤肿毒，诱发痔疮。

西瓜 西瓜含水量多，是盛夏消暑佳品，但肉质寒凉，年迈体虚者多吃易发生腹痛或腹泻。心力衰竭者和水肿严重的病人也不宜多吃。

荔枝 连续大量地食用荔枝，会使人脸色苍白，产生头晕、心慌、出冷汗、打哈欠、乏力等症状，这是由于荔枝引起外源性低血糖反应所致，医学上称之为“荔枝病”。

柿子 柿肉含有大量单宁、柿胶酚。单宁收敛力强，故便秘患者不宜多吃。另外，空腹吃柿子或吃蟹后食柿子，易形成柿石。因此，胃炎、胃酸过多、脾胃虚寒等病人最好不食或少食柿子，正常人在空腹、劳累时亦如此。

三十三、酸性食物与碱性食物

酸性体质的人容易患病。碱性食物缺乏及运动紧张、压力大、环境污染，造成细胞死亡，体质酸化，体内自由基大量增加，导致内脏器官衰退，血液循环不良，新陈代谢变差，生出各种疾病，如心脏病，胃溃疡，糖尿病，脑血栓，脑中风，帕金森氏症，痛风，肝病，高血压，肾脏病，癌症，等等。

酸性体质的特点：皮肤没有光泽，有皱纹，容易长“香港脚”，稍做运动便觉得疲劳，一上公车便想睡觉，上下楼梯容易喘气，肥胖，下腹突出，步伐缓慢，动作迟钝，当天疲劳不能当天消除。

酸性食物：有面包、牛肉、白米、鸡肉、乳酪、鱼子、白酒、海鲜、鳗鱼、砂糖、蛋黄、啤酒、碳酸饮料等。

碱性食物：黄瓜、香蕉、萝卜、苹果、海带、裙带菜、马铃薯、茄子、红萝卜、白菜、牛奶、黑木耳、豆腐、洋葱等。

(1) 五季菜

春天的白菜（一杯白菜汁钙的含量等于一杯牛奶），冬天的柿子椒、辣椒，秋天的芋头，夏天的苦瓜，四季（辰、未、戌、丑）应时新鲜蔬菜。

(2) 根据五行原则，指导病人饮食

如肝（木）病甚禁辛（金）；心（火）病甚禁咸（水）；脾（土）病甚禁酸（木）；肺（金）病甚禁苦（火）；肾（水）病甚禁甘（土）。

即肝胆病人少吃辣椒等；心脏血管病人吃饭时少放点盐等；肾膀胱病人少吃糖等；脾胃病的人少吃酸品杏肉等（注意：醋不是酸性食物，醋属于碱性食物，不要认为味道酸的就是酸性食物。在实践中发现胃酸重的人或呕酸水的人，让他喝一点镇江陈醋，很快胃就感觉舒服了）；肺大肠病少吃苦寒食物等。如广州凉茶多苦寒以降火，应适量饮用，过多则导致苦寒伤脾胃（苦寒主水，水旺反克土，土主脾胃）。

金元四大家之一的刘完素认为：“人类的许多疾病，却是摄入过多热量造成的，因此要注意清热问题。”

中医有“甘温除大热”的说法，五行解析为：甘主土，土能泄火，泄大热。《易经》云：“太旺者，损之斯成。”故不能一味地用苦寒来克火，以防治好了这个，又伤害了那个，就得不偿失了。

(3) 整健反应

又称好转反应，是正邪斗争的结果，中医叫气化，西医叫吸收。

有些病如癌症出现一些问题，西医以为是恶化了，而不能仔仔

细细分析具体情况，如一前列腺癌发生肺、多发性骨转移的病人吃了抗癌胶囊，全身疼痛，呼吸困难，腹泄水样大便等，结果调整药，加上饮食调节后，拉了半盆硬球大便，肚子马上软了，尿量也多了，全身不疼了。如果没有这种整健反应的经验反而当成是恶化了，这就可怕了，把病人都能急死、吓死，甚至会停止治疗，贻误病情。

(4) 时间疗法之吃药时机有讲究

时间治疗学的出现早于两千年前。随着时间生物学的发展，时间治疗问题也引起了医学工作者的重视，比如临床用药的时间选择，许多病症的时间观察等问题。

人体各器官都有自己的节律，中医称子午流注，五运六气，节气变化，阴阳升降变化等。生物节律支配人体血压、脉搏、心跳、神经的兴奋抑制、激素的分泌等 100 多种生理活动。

如果按一定的时间服用药物，可以收到更好的药用效果。

1. 抗癌药：据试验，在下午至晚上（申酉戌亥时）给 118 名白血病患儿吃药，患者比较容易承受。此据五行分析：因为下午是金、水旺时候，水主肾，金主肺，肺肾旺，活力更强一些。古人云：“申时，动而汗出，喊叫（肺气宣）为乐。”每天下午大约 4 点的时候，是人体新陈代谢率最高的时候。

2. 滋补药，在有饥饿感的时候吃，能吸收充分。

3. 铁剂：贫血者每晚 7 时服比早晨 7 时服药吸收率要高 1 倍。五行分析：晚上 5—7 时为酉时，是金旺之时，补铁效果好。早晨 5—7 时为卯时，卯为木，木旺反克金，补铁效果不好。

4. 止痛药：通常在中午服用，因为中午 11—12 时是人体对痛觉最敏感的时候。五行分析：痛是神经末梢的感应，神经主木，木在午火时（11—12 时）为疏泄（即木生火之意），故对痛觉最敏感。

吗啡和杜冷丁则在晚上 9 时使用镇痛效果最好。五行分析：9 时为亥时，亥主水，亥水生木，木旺相，故药借旺木（神经系统）

而达病灶，收到好效果。

5. 止喘药：通常在下午申酉戌时（15—21点）吃可更有效防治，因为凌晨2—3点正是哮喘最敏感期发作之时。五行分析：哮喘最敏感期应丑时（2点）者，为金入墓时，应寅时（3点）为金处绝地之时，金主肺，怎能不哮喘严重呢？所以下午申酉戌时吃可更有效防治。

6. 降压药：宜安排在早晨9时至下午3时服用，临睡前不宜服用。早晨9时到下午3时之间，正好是巳午未时。五行分析：巳午未是火旺之时，此时血压自然就高，吃降压药效果自然最好；晚上水旺克火，故不宜再服药来降压。

7. 心脏病药：宜在早晨6—8时服用，见效快。五行分析：早晨6—8时为木旺之时，木生火，火主心脏，药借木生效果自然更好。

三十四、癌症不可怕

癌症只是微细血管增生，有一种因子促使其增生。正气足，就可以消灭掉这种因子。如吞噬细胞就可以吃掉它，正气就可以气化掉致病灶。这也就是正确地修炼气功，可以治疗癌症等疾患的原因。有很多真实的事例。书后有具体介绍。

“智者善食”，“饮食防癌”是最简便、最有效、最切实可行的防癌办法。

美国人喜食油炸类食品、暗红色肉类（牛、羊、鸡肉）以及熏烤食品。这些高脂食物含大量饱和脂肪酸，易导致大肠菌群组成紊乱，促使致癌物生成和发展。

与之相反，中国、日本等亚洲国家的癌发病率明显低于美国，主要是高脂肪摄入量较少。因此，将脂肪摄入限制在总热量30%以下是预防癌的主要手段。

（一）癌症病人不能饮酒

酒能使血液妄行，加重癌的血块内出血。也要少吃海带、海

鲜，因为内含大量碘，而高碘物质是癌块的破溃剂。不能吃活血化淤的药，防血液妄行，要吃凉血清热的食品和中药。不能吃苦寒之品，苦寒伤胃气，伤正气，要吃甘寒退热的食品，要经常用决明子打成粉冲白开水喝，就会通便退热。因为“阴常不足，阳常有余”。鼻血不止，用鲜藕榨汁，一次服一杯。

吃乌龟、海参等滋阴化痰，癌肿块会水肿破溃；烧烤有致癌物质苯并芘，不能吃。

癌病人如何止痛呢？有效方法是用金银花、草决明泡茶或煲汤喝。

（二）致癌食物黑名单

营养学专家表示，合理的膳食结构，保持良好的营养和抗氧化状况是防治癌症的有效措施。而长期饮食不当则是导致癌症的主要因素之一。现列出致癌食物的黑名单，仅供日常饮食之参考。

腌制食品：咸鱼产生的二甲基亚硝酸盐，在体内可以转化为致癌物质二甲基亚硝酸胺。咸蛋、咸菜等同样含有致癌物质，应尽量减少吃。

烧烤食物：烤牛肉、烤鸭、烤羊肉、烤鹅、烤乳猪、烤羊肉串等，因含有强致癌物不宜多吃。

熏制食品：如熏肉、熏肝、熏鱼、熏蛋、熏豆腐干等含苯并芘致癌物，常食易患食道癌和胃癌。

油炸食品：煎炸过焦后产生致癌物质多环芳烃。咖啡烧焦后，苯并芘会增加20倍。油煎饼、臭豆腐、煎炸芋角、油条等，因多数是使用重复多次的油，高温下会产生致癌物。

霉变物质：米、麦、豆、玉米、花生等食品易受潮霉变，被霉菌污染后会产生致癌毒草素——黄曲霉菌素。

隔夜熟白菜和酸菜：会产生亚硝酸盐，在体内会转化为致癌的亚硝酸胺。

槟榔：嚼食槟榔是引起口腔癌的一个因素。

反复烧开的水：反复烧开的水含亚硝酸盐，进入人体后生成致

癌的亚硝酸胺。

（三）防癌食物可分为 8 大类

1. 洋葱类：大蒜、洋葱、韭菜、芦笋、青葱等；
2. 十字花科：花椰菜、甘蓝菜、芥菜、萝卜等；
3. 坚果：核桃、松子、开心果、芝麻、杏仁、胡桃、瓜子等；
4. 谷类：玉米、燕麦、米、小麦等；
5. 荚豆类：黄豆、青豆、豌豆等；
6. 水果：柳橙、橘子、苹果、哈密瓜、奇异果、西瓜、葡萄、葡萄柚、草莓、菠萝、柠檬等各种水果；
7. 茄科：番茄、马铃薯、番茄薯、甜菜；
8. 状花科：胡萝卜、芹菜、荷兰芹、胡荽、莳萝等。

（四）硒和钼起到抗癌作用

矿物质中的硒和钼有抗癌作用。含硒食品有大蒜、洋葱、蘑菇、小米、玉米。含钼食物有黄豆、萝卜、扁豆、胡萝卜，能提高巨吞细胞吞噬作用。香菇中的香菇多糖，枸杞子，赤小豆，黄芪，苦瓜，仙灵脾，山楂，大枣，绿豆。

红薯被称为抗癌食品的冠军菜。

（五）补硒的人群中，癌的发生率明显降低

含硒丰富的蔬菜有芦笋、豌豆、南瓜、洋葱、大蒜、莴苣、大白菜、蘑菇、西红柿、菠菜、橘子、苹果等蔬菜，水果要适量摄入，不但可为机体摄入充足的维生素和纤维素，且新鲜的蔬菜和水果多有抗癌作用。

（六）加重疾病和诱使疾病发作的食物

民间习惯称之为“发物”，如带鱼、鳝鱼、蛤蜊、螃蟹、海参、虾、狗肉、羊肉、雄鸡、辣椒、韭菜等，应视病情与病人的情况合理忌口。

三十五、清肠排毒很重要

现在环境污染很重，水源、空气、食物已被污染，几乎每个人

都处于慢性中毒之中，因此每个人都应当清肠。当然清肠只能缓解轻微中毒。

急性中耳炎、牙周炎、胰腺炎、胆囊炎、扁桃体炎、阑尾炎，通过拉肚子就能减轻，因为凡化脓性炎症，都会导致胃肠实热，让多余的热量及炎症消散最快的办法就是迅速拉肚子。

三十六、戒烟限酒

抽烟先堵塞人体左右二脉，最终堵塞人体中脉，观体内左、中、右三脉，左脉色白，右脉色红，中脉色兰，均为中空透明直立。左右二脉上端通于左右鼻孔，下端于脐下四指处（丹田）汇合于中脉，中脉上端通于顶门（百会）。我们常说身直则脉直，经脉不通则痛，痛则不通，肺部为全身血液与氧气的交换处，人活一口气，一口气上不来，人生的这场戏就演完了。本来空气污染就严重了，那为什么还要再加一股浓烟来污染自体呢，有人在厕所还要抽烟，你说他能不得病吗？

每天抽半包烟，会破坏体内 25—100 毫克的维生素 C，这是一种能预防癌症和心脏病的营养素。每天喝一杯以上鸡尾酒，就能使体内维生素 B1、B6 和叶酸消耗殆尽。酗酒者普遍都缺乏 B 族维生素。

常见到有很多人经常补钙，为何吃了很多钙，还是缺钙呢？这是因为钙要被吸收，得有维生素 D 的参与。多晒太阳可以补充体内维生素 D，故缺钙人要多晒太阳，多服维生素 D 可改善肺功能。维生素 E 和 C 能助烟民抗肺癌。

“蔬菜之王”萝卜是戒烟的食物药，萝卜里含丰富的铁、磷、钙，吃一个月的萝卜就不想抽烟了。因为抽烟上瘾是因为烟里的乙酰胆碱可以刺激人兴奋，而萝卜里有胆碱类物质，所以吃萝卜就可以戒烟。

慢性支气管炎的克星是冬虫夏草，其能益肾补肺；内含虫草酸，虫草素，对劳咳痰血、止咳化痰起大作用。一病人患了三十年

的慢性支气管炎，每次发作都伴有肺炎，咳吐大量的浓痰。吃了大量的抗菌药、抗病毒药都不管用，后用冬虫夏草一味竟然痊愈。

通三脉法是戒烟的良法：坐好后，然后观想自身周围充满如牛奶般的白光。

第一节：以左手无名指按左鼻孔，观想白光随吸气进入你的右鼻孔，一入右脉就化为红光，顺右脉而下，绕到海底轮交汇处；再顺左脉向上，随即放下无名指，从左鼻孔呼出去，同时想象体内一切疾苦、废气、病气皆排去。

第二节：以右手无名指按右鼻孔，观想白光随吸气由左鼻孔进入。一入左脉就化为红光，顺着左脉而下，绕到海底轮交汇处，再顺着右脉向上，随即放下右手无名指，从右鼻孔呼出去，想象体内一切疾苦、废气、病气皆排出。

第三节：观想白光随吸气由左、右鼻孔同时进入，一入左、右脉就化为红光，分别顺左、右脉而下，至海底轮交汇处进入中脉，向上冲顶，如冲不上去，再折回海底轮，再顺着左、右脉上行，由左、右鼻孔呼出去。想象体内一切疾苦、废气、病气皆排出。随着功力的加深，沿中脉上冲的红光力量越来越大。

观想中的白光是“净光”，变成红光是在清洁、净化体内的一切秽气、废气、病气，然后呼出体外。这样不断地“纳白吐黑”，久久修习，就能使自身清净化，有益于身体健康，祛病延年。

练时，最好能用意念控制左、右鼻孔的气息出入，初学者做不到，才用无名指按鼻孔之法，因为手的动作大多会影响入静效果，用意念控制鼻孔出入息，开始不易做到，但久练就会变得容易。

要领：呼吸要慢、细、长。

慢——因为慢才能定心，才能自在，才能聚气。

细——细才能精细，才能轻逸，能动静随意；

长——长才能入静，才能清静，“定能生静，静能生慧”。

此法练三天就能断烟瘾，练一个月就会彻底戒烟，许多靠各种方法戒不了的，通过此法就完全戒了。

三十七、美容调理

人体的外在表现是体内脏腑生理病理的反映，所谓“藏居于内，形见于外”。良好的饮食可以滋养脏腑，补益气血，达到润泽肌肤，乌发美容之功效。反之则气血不足，脏腑功能低下导致神气衰败，精神萎靡，面无光泽，目无神采，毛发枯干，老相丛生。

中医认为“心主身之血脉”。心气血旺盛，则面部红润光泽，若心气不足、心血亏少，可见面白无华；心血淤阻，则面色青紫苍老。

“肺主气，朝百脉”，肺司呼吸，有主持、调节气的作用，全身血脉均聚会于肺。血液的运行不仅靠心气的推动，还赖肺气的辅助。《素问·五脏生成篇》：“肺之合皮也，其荣毛也”。肺的功能正常，则皮肤致密，毫毛润泽，反之皮毛憔悴枯槁。

脾胃为气血生化之源。脾胃强健，则气血充足，面唇红润光泽。《素问》：“脾之合肉也，其荣唇也”。脾胃虚弱，气血亏少则营养不良，口唇淡白无华，面色萎黄不泽，所以美容少不了“唇红齿白”。

肝藏血，具有贮藏调节血液、疏调气血运行功能。肾藏精，主骨生髓，其华在发。“精血同源”，精可以化血。若肾中精气充盈，则肝有所养，血有所充，精血充足，发黑而光泽，故曰“其华在发”，而发有赖血的濡养，“发为血之余”。若精血虚衰，发白枯槁而脱，未老先衰，皆与精血不足，肝血亏虚有关。

由此可见饮食对美容有很大关系。饮食营养能使脏腑功能正常，使人神采奕奕，容颜润泽，唇红齿白，乌发滋润，皮肤细腻，形体窈窕，青春长驻。

润肤：用杏仁、蜂蜜、阿胶等；防皱：用枸杞、蕨麻等；去面斑：用桃子、山楂等；去痤疮：用金银花、薏苡仁等；防秃顶：用丹参、山桂、何首乌、枸杞等；美白：用白芷等。白芷有黏性，毛泽东晚年抽的特制烟，里面掺有中草药，其中有一味是白芷。白芷不但有扶正、养阴的作用，还有胶黏性，使烟卷粘的牢而不散开。

第四节 数术调理趣谈

一、数术趣谈

《中医词释》：“术数出〈素问·上古天真论〉，有调养精气的方法；诠释大自然或自然事物的规律。”《辞源》：“数术，即术数。古代关于天文、历法、占的学问。”《素问》释“术数”一词为万物本原的天道观，动静互涵。古代纵横家倾心功名利禄，涉医中数术重在养身；阴阳家以阴阳数术著称于世，涉医重在阐释医理和阴阳学说等等。

唱歌用1、2、3、4、5、6、7七个调，这七个数可变幻莫测，组织巧妙则会让人情绪舒畅；数术信息无处不在，万物皆有数，万物皆有灵性。连水都有记忆力。日本某研究所的江本胜博士等人自1994年起，以高速摄影技术来观察水的结晶。他们新近发表了实验结果《来自水的讯息》一书，证明带有（善良、感谢、神圣）等的美好讯息，会让水结晶成美丽的图形，而（怨恨、痛苦、焦躁）等不良的讯息，会让水出现离散丑陋的形状。而且无论是文字、声音、意念等都带有讯息的能量。水分子可以受到心念的深刻影响，难道肉体骨骼组织器官不会吗？对水微笑，水分布就好！国学大师文怀沙，已年逾97岁，年轻时患肝癌，就是以顽强的意念力战胜了病魔，最后癌症没了，病奇迹般地好了。

还有很多巧合，如清末几个影响中国历史的重要人物每隔十二年出生，他们都属羊，他们是：1811年（辛未）曾国藩出生，隔12年，到1823年（癸未）李鸿章出生，隔12年，到1835年（乙未）慈禧太后出生，隔两个12年，到1859年（己未）袁世凯出生，隔12年，到1871年（辛未）光绪皇帝。大家可以分析一下这其中的

数术关系。

二、河洛数术的影响

河图、洛书和易经等被誉为传统文化源头的元典，华夏文化重要纽带之一的汉字也产生在这里。

客家人公认“根在河洛”，闽南话也叫“河洛话”，迁台的客家人自称“河洛人”、“河洛郎”，台湾演出“歌仔戏”，横额上书“河洛大舞台”。客家人的姓氏、堂号、民风民俗、节日庆典都源于中原和河洛，他们对中原、河洛、开封有极为深厚的感情，先祖故乡的发展、振兴和腾飞，他们感到由衷的高兴！

大约在五、六千年前，河洛先民就创造出一种龟甲文字，叫做河图、洛书。这是河洛先民心灵思维的最高成就，是中华民族灿烂文化的开端，我国原始文化的标志之一。

河图为 1 至 10，10 个自然数的排列图，计 55；洛书为 1 至 9，9 个自然数的排列图，计 45。“河书洛图”演出《易》，“河图”的十进位进而演为《易》之二进位，河洛先民的理想思维已达人类文明的高峰。“河图”、“洛书”也被道教列为重要典籍，被历代内丹家所专用，视为秘典。

数中有象，象中有数，象数合一，数变则象变，象变则阴阳变。《周易》数术、河图、洛书是象数，五行阴阳为本，演出八卦，揭示宇宙信息。黑白两种点组成了华夏天书，真是不可解之谜。

古人以河图洛书建城，这种城称“九六城”。东汉时洛阳南北长 9 里，东西长 6 里；北魏时洛阳南北长 15 里，东西长 20 里；到大唐时洛阳南北长 15 里，东西长 15 里。

从北京的地图上，我们可以看到一条贯穿南北的中轴线，历史上，这条长达 15 里的城市中轴线南起永定门，北到钟鼓楼。

北京城的建筑格局基本上是个棋盘型，规范有序。天、地、日、月四坛的设置也依据这个特点，分处在京城的东南西北：天坛在南面，前门外的天桥附近；地坛坐落在北面，安定门外；日坛在

东面，朝阳门外；月坛，则在西面，阜成门外。如此一个设置，形成了以故宫为中心，天南地北，日东月西的局面，颇为对称、和谐。

坛为祭祀之地，这四个坛都是明清两代皇帝祭祀天、地、日、月的地方。在天坛祭祀天神，在地坛祭祀地神，在日坛祭祀日神，在月坛祭祀月神。

每逢甲、丙、戊、庚、壬年，皇帝还要在春分日寅时亲临日坛朝日。祭拜时皇帝是红袍加身，颇显隆重。在丑、辰、未、戌年，皇帝则要亲自赴月坛行祭祀礼。

天坛、地坛内涵的“数”符合河洛之数。

《周易·系辞》曰：“天一、地二、天三、地四、天五、地六、天七、地八、天九、地十。天数五、地数五，王位相得而各有合。天数二十有五，地数三十，凡天地之数五十有五。”按照这一论述，一、三、五、七、九为奇数为阳数，二、四、六、八、十为偶数为阴数，阳数中最大的数为九，阴数中最大的数为十，其次为八。天坛为天为阳，故其内涵的数为阳数单数。比如，祭天之坛圜丘建为三层，最上一层圜丘直径九丈，第二层直径十五丈，第三层直径二十一丈，最上层坛面为圆形其中心为一圆形石头称太极石。

地坛为地为阴，地坛建筑的数为偶数阴数。如：地坛中心建筑祭坛拜台为正方形二层，上层坛面尺寸为 6×6 丈，下层为 10×10 丈，两层之间的台阶为偶数8阶。

日坛内的建筑的数为奇数阳数。如，一层祭台尺寸 5×5 丈，高5尺9寸，9级台阶，外面一层圆形围墙。

月坛内的建筑的数多为偶数阴数。如，祭坛坛面尺寸 4×4 丈，高4尺6寸，台阶为6级。

由上面可以看出，天、地、日、月坛建筑中运用的“数”符合河洛原理。

古代的帝王为什么将天坛建在北京内城的正南方，将地坛建在正北方，日坛建在正东方，月坛建在正西方？

天坛、地坛、日坛、月坛是按《周易》先天八卦方位建造起来的。

《周易·说卦》曰：“天地定位，山泽通气，雷风相薄，水火不相射，八卦相错。”“乾，阳物也，坤，阴物也。”古人依据这一段话，提出先天八卦论，按照先天八卦方位，乾南、坤北、离东、坎西、兑东南、艮西北、震东北、巽西南。

《周易·说卦》曰：“乾为天为君为父……坤为地为母”“离为火为日……坎为水为月……”这就是说乾为天在正南，坤为地在正北，离为日在正东方，坎为月在正西方。

按《周易》“元、亨、利、贞”命名坛门。

天坛内主要建筑圆丘周围围墙有4个门，东门曰泰元门，南门曰昭亨门，西门曰广利门，北门曰成贞门，这4个门名称的第二个字组成元、亨、利、贞四个字。元亨利贞是《周易》中乾卦之四德，《周易·文言》曰：“元者，善之长也；亨者，嘉之会也；利者，义之和也；贞者，事之干也。君子体仁足以长人，嘉会足以合礼，利物足以和义，贞固足以干事。君子行此四德者，故曰：乾，元亨利贞”。天坛祭坛圆丘周围4个门用“元亨利贞”四字命名，更加说明天坛是按《周易》原理设计和建造的。

西汉末年王莽执政时皇宫建筑还具有四面朝向，东曰“青阳”，南曰“明堂”，西曰“总章”，北曰“玄堂”四堂；中央为“太室”；上圆下方，外有环水以象辟雍等基本形制。

《易》曰：离也者，明也，南方之卦也。圣人南面而听天下，向明而治。人君之位，莫正于此焉，故虽有五名而主以明堂也。其正中曰太庙。谨承天随时之令，昭令德宗祀之礼。明前功百辟之劳，起尊老敬长之义，显教幼诲稚之学。

《新论》曰：“天称明，故命曰明堂。上圆法天，下方法地，八个气口法八风，四达法四时，九室法九州，十二坐法十二月，三十六户法三十六雨，七十二牖法七十二风。”

古代帝王按不同时在不同方办公。以合天下气，地上腾，天地

和同，调阴阳和四时之功。

《素问·宝命全形论》：“天地合气，命之曰人”。可见天地和同有多重要。中医认为“百病皆生于六气”。六气者：风、热、湿、火、燥、寒也。“风遇水则界，气遇水则止”，“山环水抱必有气”。现代物理学证明：水是最容易吸收微波的。《地理辨正》云：“藏风聚气”。风水是指气的聚合与运行，为了不生病就要注意六气。道家讲“避风如避剑”也是这个道理。《易》：“至哉坤元，万物滋生，乃顺承天。”《内经》曰：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”

第四章 几种特殊的治疗方式

一、音乐能治病

唱歌有益健康，有助事业成功，刺激抗体产生，保护各脏，提高氧供应。

疾病的内因多为七情过度，七情是：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。《素问·举痛论》说：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，炅则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结。”

中国古代医生治病有很多窍门和绝技。如古时一位太守看肺病，老大夫一望便了解症结了，他找茬把太守臭骂一顿。老大夫是一位德高望重的人，又和他是好朋友，太守一下子接受不了，感到很委屈，回到家里就痛哭一顿，结果病竟然给哭好了。

第二天老大夫来他家看望。一看病好了，老大夫向他赔罪并告诉他说：“你的肺病是由悲伤引起的，你一哭，病邪一排出，你自然就好了。中医讲：肺主悲，肾主恐，心主喜，脾主思，肝主怒。肺与悲有关联，你把悲伤和压抑一发出去，病就好了。”太守了解后很是感激。

总之，七情过度均可导致病症的发生和加剧。

音乐也包含着金、木、水、火、土的信息能量。音乐以五音（宫—土、商—金、角—木、徵—火、羽—水）通过不同磁场共振传入大脑，产生调节七情和平衡气机的生物效应。

汉司马迁《史记·乐书》云：“音乐能动荡血脉，流通精神而和正心也。”魏晋阮籍《乐论》云：“乐者，使人精神平和，天地交泰，远物来集，可乐也。”

在战争时期，一首歌能鼓舞一个民族；和平时时期，一首歌有时能振奋人们精神。《论语》中有孔子喜欢韶乐，忘我学习，以至于三个月不知肉的滋味的记载。

人七情失调易发生抑郁、急躁、淡漠、粗暴、痴呆等症状，若能有针对性地听一些乐曲，就可排解烦恼，稳定情绪，增进食欲，宁静安神。如果能学唱自己喜欢的歌曲会更好。北京音乐学院专家讲科学的练声时，要求咬住牙齿，意念在丹田或膻中穴对应人体之后背窝位处。这样有利于调节胸腔、腹腔、颅腔等处的“音箱”，有利于保气而不伤身，歌曲练好了，身体也练好了。

总之，五行音乐能影响人体气机运化，平衡阴阳，调理气血，保持体内气机动态平衡，改善人体的健康状态。只要找对适合自己的音乐，在家中听音乐也可治病疗疾。

肝，其音在角，在志为怒；心，其音在徵，在志为喜；脾，其音在宫，在志为思；肺，其音在商，在志为忧；肾，其音在羽，在志为恐。

（一）音乐能治病

莫扎特的《D大调双钢琴奏鸣曲》除成为当今世界上最知名的胎教音乐外，甚至唤醒了因中风陷入昏迷的以色列总理沙龙。

音乐对从粉刺到老年痴呆症在内的许多疾病都有神奇的治疗作用，还能提高人的智商，改善人体机能和空间感知能力。

《大脑处方》一书提到一项研究发现，轻音乐对治疗儿童多动症有帮助，使儿童变得更为专注，控制情绪的能力大为提高，社交技巧也有较大改善。

植物也能感应音乐，给葡萄播放音乐，结果葡萄成熟得更快，而且还能驱走寄生虫等害虫。

音乐治病的奥秘在于：音乐重复的频率与病人脑电波一致，与五脏所发的生物波一致时，效果往往最好。

研究莫扎特音乐的人发现，他的音乐模式和频率平均每 20 到 30 秒会重复一次，这与脑电波的时间长度和中枢神经系统的某些活

动时间相一致。

据说北宋著名文学家欧阳修患抑郁症，就是听抚琴给治好的。现在人们已逐渐将音乐作为一种医疗手段。

（二）多次流产试试音乐保胎

杭州中医院在传统的中药保胎的基础上，又推出音乐保胎病房。怀孕早期以听“妈咪音乐”为主，体现宁静，孕妇通过欣赏音乐，可调节自我情绪，产生一种愉悦感，妊娠晚期则以听“宝宝音乐”为主，主要放一些儿童音乐。

针对不同的保胎患者，中医妇科提供肾虚、血淤、脾虚、痰湿、肝郁等的个性化治疗方案。

所有病房每天几次定时地用半小时播放特定的音乐，结果保胎效果非常显著。

二、古人的“以形补形”养生方法

吃核桃对大脑好，因为核桃长得和大脑相似；许多身体虚弱的人，喜欢食用胎盘，因为胎盘中含有促性腺素、催乳素，对一些女性疾病有治疗作用；蛇胆生食可治咳嗽，胆汁具有清肝利胆，清热解毒，抗菌消炎的作用，可防治白喉、急性胃肠炎等疾病。

食疗法在商朝的《汤神论》中已有记载，《神农本草经》更是对其功效及应用进行了详述。唐代医药学家孙思邈发现了一些食物和人类内脏在组织、形态等方面都十分相似，他在长期的临床实践中，提出了“以脏治脏”和“以脏补脏”的学术观点，这就是中医食疗中的一个很重要的法则“以形补形”，俗称“吃啥补啥”。

《素问·金匱真言论》上说：“北方黑色，入通于肾，开窍于二阴，藏精于肾，故病在溪，其味咸，其类水，其畜豕，其谷豆。其应四时，上为辰星，是以知病之在骨也。其音羽，其数六，其臭腐。”《素问·金匱真言论》的那段话是：肾的谷为豆，其臭为腐。肾之谷为豆，这个很好理解，大家只要拿一颗豆瞧一瞧，你就明白了，豆的外形与肾怎么样？简直一模一样，只是缩小了。所以，豆

与肾有一种非常的关系，这是不难理解的。另外，经过发酵的豆，使上述这个“亲情”关系又密切了许多。为什么呢？因为发酵，实际上就是一个腐质化的过程。所以，发酵以后的豆，对肾的作用更大了。对肾的作用大，当然对脑的作用就大，这就从另一个角度印证了日本专家春山茂雄的研究结果：吃中国的豆豉对唤醒脑细胞的巨大潜能，提高大脑功能有着独特的作用。

（一）同气相应调补法

对人体来说：

面形：面部头尖下巴宽为火形，当看到此面相之人，就考虑多吃与五行食品火类有关的食物来补之。火主心，膳食中多吃物品似心脏的如百合、杏仁等以补之，以心补心。余仿此。面部方形主土，面部长形主木，面部圆形主水。

气色：面黑主水，要考虑多吃与五行食品水类有关的食物来调补之，余仿此。面白主金，面黄主土，面青绿主木，面红主火。

病人衣着暗示病机：余一次灵感突发，看到来一穿黑色衣服病人，当即断他有心脏病，而且肾脏不好，是由于多年肾病造成。来人惊讶地说：“我由于长期有慢性肾炎，近来出现心慌，心悸现象，您快给调调。”原因是：黑色衣服主水，其得了肾病，水克火，火主心，恐又有心脏病，果如此。白色主金病，黄色主土病，绿色主木病，红色主火病。

既然颜色与方有这样的关系，这就告诉我们对于色调不能光作美观来看，色彩不仅仅起装饰的作用，它应该有更深的涵义，更大的作用。一个土气（脾胃虚）很弱的病人，用了补土的药，可是老不好，什么原因呢？结果发现这个病人老是穿一身青色的衣服，——你在这里补土，它在那里伐土（木克土），这怎么会好呢？后来改成红色衣服，果然病很快就好了。

（二）职业与环境的调补

我曾见一五金杂货店店主，天天守在周围满是金属器的店里，结果患了肝囊肿。我建议让他少呆在店里，原因是同气相应，金店

金属器多，故金旺克木，木主肝，环境气场对肝木有影响，店中多养花草树木来补肝木之气，以形补形，结果收到了良好的效果。

五色的因素很重要，曾邕生医生曾经治疗过一例重症肝硬化腹水的患者。病人卧床不起，只好请曾医生上门去诊治。曾医生看病处方之后，还做了一个奇怪的举动，就是将病人家的其中一面墙整个地用煤水刷黑，然后让病人住在这间房里静养服药，结果病人很快得到痊愈。黑色聚北方，北方属水、属肾，所以，曾医生用黑煤水刷墙必定与治肾有关。

（三）出差、旅游去向的调补

若肝病之人去西部即西方金地（西方主金，南方主火，北方主水，东方主木）出差，可多调肝以御金气旺相来克肝木。要考虑多吃与五行食品木类有关的食物来调补之。

（四）地域居住、工作环境的调补

南方九月、十月天气还热的不得了，人往往汗流浹背，而北方差不多要穿毛衣了，可见气候对人的影响也较大。此时调理，南方人多补阴，北方人多补阳。春天、夏天和秋天、冬天也都应该相应地调节。春天木旺，除考虑调养肝木外，可考虑补肺金，因金在春天处绝地，或称春天木旺反克金，金衰。夏天火旺，除考虑调火外，可考虑补水，水绝在夏天或称夏天火旺反克水，水衰。

（五）气候与调补

南方人应多调补心气养阴，因南方天热，出汗多，汗为心液。多吃五行食品火类有关的食物来调补之。北方人应多调补肾，因为肾阳足则可以御寒。多吃五行食品水类有关的食物来调补之。

三、河洛数术疗法

五数即一二三四五六七八九十，其中天数五，地数五，合之即五数也。《易·系辞》云：“天一地二，天三地四，天五地六，天七地八，天九地十。”以天地分之，即奇数一三五七九为天数，偶数二四六八十为地数，天数为阳，地数为阴。以五方类之，则一六北

方水，二七南方火，三八东方木，四九西方金，五十中央土。数的五方分类实际上就是传统所说的河图数。

如小柴胡汤用药七味，这说明它用的是火的格局，这就与火相应了。接下来我们看具体的用药：柴胡用八两，黄芩用三两。一个三、一个八，正好是东方之数，正好是寅卯辰之数。东方之数为木，木能生火，乃一派生机之象，不仅可以促进五脏六腑新陈代谢，而且可以调畅人的精神情志，对老年或体虚感冒患者，去涂邪郁、恶寒怕风、肢体紧束或背部有凉感等恶寒症状效果奇佳。

治多种疑难病症，往往用数术疗法。天津南郊有一位盲医，远近的许多人都慕名去求医。既然是盲医，当然就不能望而知之，他主要靠问诊和切诊来诊断疾病。疾病诊断出来以后，开什么“药”呢？他开的“药”来来去去都是我们日用的食品，像绿豆、红豆、葡萄干、黄花菜等。不管你什么病，他都用这些东西。唯一的区别就在这个数上。张三的病他用二十颗绿豆，二十颗葡萄干；李四的病他用二十一颗绿豆，二十一颗葡萄干。按照现代人的理解，二十颗绿豆与二十一颗绿豆有什么区别呢？熬出来的不都是绿豆汤吗？要是按照现在的成分来分析，它确实没有什么差别。而且如果不严格计较绿豆的大小，二十一颗绿豆与二十颗绿豆的重量也可能完全相同。但，为什么在中医这里会有这么大的差别呢？这就需要好好研究象数这门学问了。

如桂枝汤大枣用十二枚，小柴胡汤大枣也用十二枚，十枣汤大枣用十枚，炙甘草汤大枣用三十枚，当归四逆汤大枣用二十五枚。前面的十二枚、十枚好像还容易理解。到了炙甘草汤和当归四逆汤，大枣为什么要用三十枚和二十五枚呢？三十枚大枣代表着什么？二十五枚大枣又代表着什么？

我们看炙甘草汤，炙甘草汤是一个养阴的方剂。方中大枣用量是三十枚。三十是一个什么数呢？三十是一个“群阴会”。我们将十个基数中的阴数也就是偶数二、四、六、八、十相加，会得到一个什么数呢？正好是三十。十基数中的阴数总和就是三十，所以我

们把它叫“群阴会”。从当归四逆汤的方；从当归四逆汤的证，可以肯定它是一剂温养阳气的方。是方大枣用二十五枚。二十五又是一个什么数？是一个“群阳会”。

四、天干地支与八卦象数疗法

天干地支与象数疗法是指通过默念一组干支、中药药对、数字、咒语等启动信息能量，从而达到治病目的。该疗法吸收了《内经》中的藏象、气功理论及“自然全息律”等成果，当易医与中医养生相结合，默念某一组有特定信息的干支及象数密码的时候，必然形成具有一定能量的信息波，并且不断地从大脑向体内外各部分全方位输出。当这一“信号”唤醒、激活和发动起无数细胞中的相应信息并汇聚成具有相当能量的信息波的时候，就能够调节人体整体达到与宇宙同步共振，实现天人合一，从而使人体场能分布从无序转为有序，体内经络通畅，阴阳平衡，气血调和，局部的病理状态逐渐转化为正常的生理状态。

该疗法取方、配方较灵活随机，可依君臣佐使、经络、脏象、五行生克等取方。

如皮肤病可取 2 再加 0，因 2 是（八卦中的）兑卦，主肺，中医理论认为：“肺主皮毛”，故取 2 为用。其中 0 为基本数的产物，具有强化信息波的能量以及通经气调阴阳的作用。一般地说，并列 0 的个数为偶数者偏滋阴，并列 0 的个数是奇数者温燥。

皮肤病也可念“庚辛金”，或“申酉金”，或“西方金”，或“西方庚辛金”或面朝西、坐西边等，其目的就是同气相求，符合天人合一的思想。（即为“1+1”理论，见余著《奇门遁甲与商战》）

八卦象数疗法举例分析：

左踝肿痛，拘挛不休。属筋络受阻所致。

方案：消肿通络，利水祛湿为主。

配方：①16000 · 50

②650 · 30 · 80

③720 · 650 · 80 · 20

④兑巽巽

剖析：八卦数中乾数为 1、兑数为 2、离数为 3、震数为 4、巽数为 5、坎数为 6、艮数为 7、坤数为 8。“16000·50”中“1”为乾，为硬块；“6”为坎，为水；“5”为巽，为风，为进退，为快速。“16”指肿块消散，“50”指驱散疏通。根据八卦类象而取用，余仿此。

五、内病外治举例

刘先生患慢性支气管炎二十余年，每年复发，反复住院，经久不愈。一次偶然的机会，发现右小腿外侧皮肤瘙痒，抓破后流了些血和组织液，当晚气管炎大有好转。

又有一人左背上有一块皮炎，随气管炎发作而作痒，气管炎严重，皮炎也严重。气管炎好转，这块皮炎也随之好转。

这就提示我们在临床上，发现内脏病在体表的对应位置，进行放血疗法，内病外治，疾病往往很快就能好转或痊愈。

我们有时讨厌脚气，其实脚气是体内毒素的外排的调节器，有时候脚气严重了，是提醒你要多吃粗粮、维生素 B 族，少吃上火热气的食物，或进行饥饿疗法，或进行排泄排毒调理，《内经》云：“膏粱之变，足生大疔。”意思是说，大鱼大肉吃多了，脚上容易生疮、脚气、脚癣，身上易生疔子等。足是人的“第二心脏”，有时病人情绪不好，也会导致脚气、脚癣严重。如果从脚上排出体内毒素还算是好事，如果毒素长期积于体内的某个部位，则会造成污染及刺激局部毛细血管的微循环系统，就会生肿瘤、癌症。

人体是个有机的整体，是一个全息系统，局部往往包含着全部的信息，并非西医的头痛医头，脚痛医脚，实践证明那种认识不是全面的。

同理，人因环境而变化，环境与人和谐统一，环境的布局对人体也是有影响作用的。现在地理建筑等方面越来越注重风水的研究，我们认为这些方面的研究人员还要学学中医，哪个地方是进气口，哪个地方是排气口，哪个地方排毒。人体也是个完整的环境，

人和物都是同一个理，所以要求环境和人一样，也要五行俱全，要悟到这一点，非得在实践中多多观察不行。

六、八卦村人多长寿

（一）八卦村的来历

浙江省金华市武义县朱颜村（又名俞源村）建于明朝，相传是俞涿（刘伯温的同学）的爷爷俞德死了，发丧回乡，经此天黑投宿。一夜之间，停在溪边的灵柩被柴藤缠绕起来。大家认为这是好兆头，于是就把灵柩埋在此地。俞姓从此在这里生根发展。后来刘伯温到此地会好友俞涿，见到这地方风水很独特，就帮村民设计一套天人合一、天村合一的建设方案。

如果你现在去俞源村参观，会看到俞源四面环山，一条溪流穿村呈“S”型流出，村中七个水塘为北斗七星状分布，与周围环山的四个主峰和村口一似太极图般的入口，共十二数，合黄道十二宫，前后左右按九宫洛书建筑二十八座堂楼，对应星象二十宿，被誉为“处州十县第一祠”的俞氏宗祠正好位于其星斗内，诗云：“二十八宿引天罡，十二星辰绕四方”。

俞源村，600余年来未发生过一次洪灾，共出进士、秀才等293人。有一口井称“气象井”，天晴水清见底，井水变浑浊时定要下雨，每年农历六月二十六是“圆梦节”这天必降雨，即使是大旱年也不例外。

（二）故宫的五行布局建筑

故宫又名紫禁城，是明朝朱元璋之子朱棣下令建造的，正门为午门，终点为神武门。故宫内总共房间数为999间半，为九五之尊之意。大门上的钉子横九、纵九、共81个门钉，故宫内设36个大水缸与天神三十六金刚对应，内有72条排水沟与地煞七十二对应。

东部文华殿的房顶用绿色，绿为东方木主青龙，属春，为文官办公场所，文为火主明，木能生火，有助于文化；西部为武英殿，西主白虎，为兵刑，武装部办公所，白虎主军队。

中央为太和殿，左右为文东武西站岗。

宫墙、殿柱为红色主火，屋顶为黄色，为火生土，土为黄、为皇帝，黄色指至尊至高。

可见，紫禁城有许许多多的布局是按五行生克八卦的原理建造的，有时间大家可以去分析一下。

七、颜色能治病

俄罗斯雅尔塔物理和气候治疗疾病法科学研究所采用不同颜色的图像为相应的患者治疗，有一定疗效。

研究人员用不同颜色的图像为主调的景色制成录像带后，定时为相应的患者在治疗室的屏幕上播放。

实验表明：

1. 红色图像能提高心血管系统功能和神经系统功能。增强心肌力量。五行分析：心主火主红色，心主神明，故红色对神经系统有帮助。

2. 蓝色图像具有一定的催眠作用，提高肾功能。五行分析：因为蓝色主水主肾。

3. 黄色图像能促进神经系统的和谐。五行分析：黄色主土主脾胃，脾主思，思伤脾胃，保护脾胃就有利于神经的思考传导。

4. 秋天风景的纪录片能提高肺、肾功能有助于胆汁分泌增进健康。五行分析：秋天属金俗称金秋，金主肺，金能生水，水主肾，所以有利肾，水又能生木，木主肝胆，所以有利肝胆。

5. 橘黄色图像能缓解神经衰弱及其他神经官能症病人的病情，还能激发智力活动和创造力。五行分析：脾主土主思，过度思虑则伤脾，养脾则健思。

(二) 五色平衡的房子利健康

木：青、碧、绿色系列。

火：红、紫、色系列。

土：黄、土黄色系列。

金：白、乳白色系列。

水：黑、蓝色系列。

第五章 中医健身长寿养生术

第一节 中医健身长寿养生术

气功是中华民族宝贵的文化遗产，它通过意念导引可调整气机在经络脉道中运行，起到疏通经络、气血、活血化淤、提高正气、激活潜能、扶正固本、培元祛邪、软坚散结等作用。

它能调节机体各个系统，使消化、呼吸、神经、内分泌及免疫、造血系统等功能得以改善和提高。实践还表明，某些气功对人的智力也有一定激发和提高，气功有动有静，优于一般的体育运动。

癌症病人合理练功，不但使机体得到锻炼，而且还能诱导精神和神经放松，消除杂念，排解紧张、焦虑、抑郁等不良情绪。有很多癌症通过练功和持念口诀得以痊愈，就足以证明。

一、小周天养生法

近代名医张锡纯在《医学衷中参西录》中认为：“通督脉可愈身后之病，通任脉可愈身前之病，督任皆通，元气流行，法轮常转、精神健旺、至此可以长生矣。”

任督二脉是属奇经八脉的，最早见于《内经》。李时珍认为，奇经八脉是天地大道之根，尤其是其中的任督冲三脉总为造化之源。

任脉是群阴脉之海，督脉是群阳脉之海。有人发现背部皮下存在大量免疫细胞，转运督脉能激活其功能，利于防病抗病。对人体而言，人的胸、腹等前面为阴，背、腰等后面为阳，不论是阴病阳病都得调理任督二脉，任督交流不息，平衡通畅，则阴阳平衡，人体无病。故道家特别重视小周天的研究和修炼，所有经络通于任督二脉，所有经络如地球的经纬线，在人体统称“大周天”，大周天根于小周天。

通常修炼时无论坐或躺，都要舌抵上腭，意念元气从会阴上行督脉，由会阴经由尾闾骨至命门、至阳、大椎、风府、百会，至督至头至唇下，徐徐与任脉由百会至廉泉、天空、膻中、神阙、关元、会阴相会。

修习时，有时满口唾液，这是人体精（津）液气化的结果。

二、五行脏腑周天功

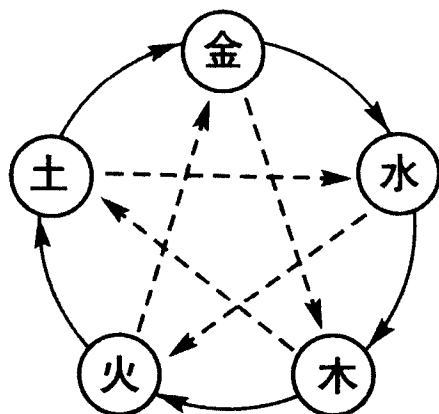
养生调养：激发自己的能量，使自身的身体达到阴阳平衡。

脏腑流注：

相生：

土——金——水——木——火

脾——肺——肾——肝——心



图三十九 脏腑五行能量流动图

（一）练功的形式：

全身放松，垂肩坠肘，内收下巴，两眼微闭，调整呼吸，匀、深、细、长，或躺着，或坐着，或站着都可以，但上身要保持正直，这样有利于流转。

（二）步骤如下：

先意守丹田（在脐下三寸），运化丹田，然后意念丹田的能量下注膀胱，运化膀胱六圈（水主膀胱），再意念膀胱的能量上注于肝，运化肝八圈，上输肝的能量到心，运化心七圈，下输心的能量入脾胃，运化脾胃十圈，再输脾胃的能量到两肺，运化两肺九圈，输两肺的能量沿着两肋下注到两肾，运化两肾六圈，（注：以上转圈数是根据河图洛书之数）然后沿着带脉（系皮带处的一圈）输注到膀胱，运化膀胱。最后运膀胱之能量到丹田。运化丹田。搓搓两手，捂捂眼睛。慢慢活动一下。收功。

（三）在每个脏腑里能量流转的顺序：一般是顺时针。

（四）每个脏腑里面能量流转的圈数（根据河洛之数）：

（肾、膀胱）水一或六，（心）火二或七，（肝）木三或八，（肺）金四或九，（胃）土五或十。

（五）患者在练功时面朝向的方位：

火（心）主南方，水（肾）主北方，金（肺）主西方，木（肝）主东方，土（脾）主东北（艮）方、西南（坤）方。

患者生病时通常不通则痛，不通则病，不通则有症状。而周天功能疏通经络，调节人体阴阳平衡，激发脏腑潜能，达到养生治病目的。

三、外练筋骨皮健身功法

健身功法，每日练习，从不间断，身体强旺。其方法为：转头、拽耳、干洗脸、手心暖眼睛，转手、甩手、数指、拍胸、出空拳、推掌、转臂、慢走路带蹬腿、转脚腕、按摩两足心（按 365 次）。此法又称“坎离交触法”，治失眠代替服安眠药，对遗精、心

悸、足冷、虚火上炎、记忆力减退、消除疲劳有利。另有七颠法（足跟抬起离地，再落地称“颠”）：七数主艮卦，一周七天，七天一个轮回，能调节血压、神经系统，对平衡体内磁场有利，正所谓：“铁不炼不成钢，人不练不健康。”

四、六字气诀养生调五脏法

呼有六：呵、呼、咽、嘘、嘻、吹也。吸则一而已。呼有六者，以呵字治心气，以呼字治脾气，以咽字治肺气，以嘘字治肝气，以嘻字治胆气，以吹字治肾气。

具体功法还要配合方位、时辰。在方位上如：肝、胆为木，木主东方；肺为金，金主西方；心为火，火主南方；肾为水，水主北方；脾主土，土为中央。在时间上：晚上 12 点到中午 12 点是阳气渐旺之时，这个时间锻炼可以补阳；中午 12 点至夜半 12 点是阴气渐旺之时，这个时间锻炼可以补阴。

或：

寅卯辰时（3—9 点）

此时重点练木，六字诀的“嘘”调肝；六字诀的“嘻”调胆系统。

巳午未时（9—15 点）

此时重点练火，六字诀“呵”调心小肠系统。

申酉戌时（15—21 点）

此时重点练金，六字诀“咽”调肺大肠系统。

亥子丑时（21—3 点）

此时重点练水，六字诀“吹”调肾膀胱系统。

丑时（1—3）

辰时（7—9）

未时（13—15）

戌时（17—21）

此时重点练土，六字诀“呼”调脾胃系统。

正所谓：“欲除烦恼须无我，不如意事常八九，时读‘嘘’字有良效，日读六字三二遍，五脏六腑皆平安。”

五、养生治病第一功——宝瓶气

宝瓶气之所以有迅速切实的疗效，原因在于它能在四、五天内迅速提升、加强肺功能。肺功能提升的结果是全身之红血球可以吸收到更多的氧气，以供应全身细胞的需要。全身细胞获得充分的氧气之后，各部门的组织、器官及五脏六腑、四肢百骸，就可以正常地运动，不容易有缺氧的情况产生。四肢若缺氧，便会感觉无力，大脑若缺氧，脑力便会变得迟钝不灵，心脏若缺氧，胸口便会觉得闷。

宝瓶气练法是：吸一次气，使空气闭于肺于小腹部，闭气时间越久越好，真的闭不住了就由鼻孔慢慢呼出来。但意念在丹田部。身体较好的人闭气时间长。

注：吸气时心念：“喻”在头部发白光，充满宇宙。闭气时心念：“啊”在喉部发红光，充满宇宙。呼气时心念：“吽”在胸部发蓝光，充满宇宙。

六、西藏密法养生导引法

西藏谚语：身直则脉直，脉直则心直。

打坐不要紧张，观想时心专注在哪个部位，气就会流到哪个部位。太多的气停留在一个部位上，就会造成紧张甚至疾病。在日常生活中，如果太用力盯着电脑荧幕，也许就会头痛，应当适当地休息和以比较放松的方式来看。同样情况，歌手除非学会如何放松，并借着呼吸把声音从丹田带上来，否则声带就会绷紧。如果越能放松，我们的疾病就越不会显得那么严重，你的身体将更能够治疗自己。

我们念“金、木、水、火、土”这五种能量种子字音时，嘴不要张开，唇微动，若发出声则会伤气；闭住嘴，唇不动默念则伤血。我们的身体离不开道家讲的炼精化气，心火向下至胞中穴（丹

田)，上面有膀胱精囊，如火盆薰那壶水，于是水就因高温而化成气，气上升到颅顶，化为水，此为以精化气的结果。要咽下去，对身体有好处，到深定时，呼吸好像断了，它不是从鼻子走，而是从全身毛孔和皮肤走。

我们用心念耳闻的方法，倾听心念咒的无声之声，用耳把意根（六根：眼、耳、鼻、舌、身、意）摄住，妄念就不动了。

吃是修炼的助缘，修炼和吃什么有关系呢？和尚吃素，吐纳服气，打开自我心结，疏通经脉，自然健康。而一般人盲目胡吃、乱吃，不守戒，不打坐，不修炼，还经常吃辛辣、喝酒、近女色，淫欲重，耗散正气，缺失营养，日久天长，不病才怪！

打坐时，身心要保持高度的安静，心识与五官之识要与外境色、声、香、味、触割断联系，向内收敛，不能散逸，要做到身静、口静、心静三静。其中心静如千年古井，清澈见底，没有杂念冲击，不追忆去过的“云烟”，不留意眼前的“飞絮”，不搜索将来的“落叶行踪”，要有定力，遇事不迷，不乱，不随波逐流。

七、坚持打坐好处多多

有一个真实的例子：我的一位好友得了肺癌，却通过打坐养生活了下来。1988年，刘老师74岁被诊断为肺癌，医生断他只能活6个月，但刘老师对打坐修炼有极大的信心，除了平时心情放松，每天坚持修半个小时。

他动过两次手术，而他能活下来，且病情缓慢好转的事实让医生惊奇。五年后旧疾复发时，他拒绝了第三次手术，因为这次手术将使得他永远下不了床。他继续每天坚持长时间的打坐练功，有一段时间，他练功一天长达八小时。

在他80岁时，刘老师的癌症完全痊愈，而且比六年前还健康，令医生大感惊讶！

刘老师是如何练功观想的呢？刘老师练功观想时，想如牛奶一般的甘露从头顶自上倾泻而下，洗涤和净化全身，牛奶般白色在中

医五行中主金，金主肺，这样利用光的能量增强了肺的功能和免疫机能，提高了全身的正气，消灭了癌细胞，刘老师在练功中忘我而化空，自己与万物整日沐浴在乳白色的甘露之中，一切一切都得到了净化，这样通过长期的修炼，他取得了可喜的效果。

本法适用于各种慢性病症的治疗，近年来经临床验证，取得一定疗效，如对慢性鼻炎、感冒、咽喉炎、气管炎、胃炎、溃疡病、肝炎、肝硬化、胆结石、结肠炎、胃肠神经官能症、肠粘连、肾炎、阳痿、遗精、月经不调、神经衰弱、失眠、健忘、癥病、焦虑、高血压、冠心病、类风湿性关节炎及某些恶性肿瘤等的治疗。

八、导引养生功的功法原则：三调

（一）调意

调意的作用可以使大脑皮层放松，代谢水平降低，脑细胞合成能力增加。因为意守会使脑电的慢波占优，而快波减少。调节植物性神经，使副交感神经兴奋性增加，5—羟色胺分泌增加，产生美好的情感体验。提高身体或穴位的局部温度，使经络通畅，气血周流，合攻病灶，防治疾病。

（二）调息

调息是将我们平时的自然呼吸，调整到细、匀、深、长的腹式呼吸，它可以使副交感神经兴奋性增强，改善内脏功能，使远端小动脉舒张膈肌活动范围增大，从而达到按摩肝、脾、胃，促进其血液循环的目的。可以使呼吸肌力量增强，呼吸出现机能节省化现象，有利于大静脉和心房扩张，从而加大静脉回流，促进血液循环的改善。引起体内器官或经络共振，达到畅通气血治疗疾病的目的。调节血液，转化和释放激素，有效地提高前列腺素的浓度。二氧化碳成分增高，使呼吸通畅，头脑清醒，身体舒适。

（三）调形

在意念的控制下，通过身体各部位有规律的运动，以达到通畅经络，调整气血，呼吸顺畅的目的，进而起到强壮心肺、降低血

脂、放松身心、增进健康、防治疾病、延年益寿的作用。

九、静坐类型

一般分盘坐式和平坐式。盘坐式分自然盘、单盘、双盘。两手放法：弥勒入定法印，即将两手仰掌，右掌放于左掌上面，两拇指头相拄，放在腹前脐下或双手合十印，即两手合掌胸前，手指手掌对应合拢或结其他手印。

平坐式也称自然坐功，是身体端正稳坐于凳上，两腿自然分开，与肩同宽，膝关节弯曲 90 度。南北朝《昙鸾法师服气法》中说：“初宽衣坐下，解衣带，放松身体，伸两手置膝上……”

唐逊思邈《千金要方·道林养性第二》说：“每旦初起，面向南，展两手于膝上，心观气，上入顶，下达涌泉，天天如此，名曰迎气……”

建议老人多用此法，人上身属阳，下身属阴，手按膝部可使上身阳热之气经膝部通于下，改善下肢循环，避免“上热下寒”、“上盛下虚”。人老先从腿上老，膝部得手之热能以打开腿部之经络，心火下降，下交于肾，肾水上升，上达于心，即谓之“心肾相交”和“水火既济”，这是医疗和气功锻炼的重要原则。手之劳宫为心包经穴，足之涌泉为肾经穴位，配以调息、调心，则会使之阴阳平衡，罢黜百病，延年益寿。

十、坐禅三昧经

老中医廖濬泉现年过九旬，为云南中医院主任医师，在介绍他的记忆力如何很好时，认为这是与他长期坚持“坐禅三昧法”和“健脑二法”有很大关系。

《坐禅三昧经》云：“凡欲坐时，先想自身在圆光中，默观鼻端，想出入息，每一息中默念‘南无阿（发那摩音）弥陀佛’一声，方便调息，不缓不急，心息相依，勿令间断。乃至深入禅定息念两忘，即此身心与虚空等，久久纯熟，心眼开通，三昧忽开现前，即是唯心净土。”此法简捷明快，依之修持，终身受用不尽。

健脑二法，一为梳头健脑，二为静坐健脑。

十一、丹田气是“灵丹妙药”

武术家说：“练成丹田气，力大无人敌。”说明练丹田气，体壮力大，身强气足。

丹田在脐下三寸，是任、督、冲三脉的起端，是经气汇聚之处，此处运足后可贯通全身经脉。练丹田气用鼻吸气，用口呼气，呼气要长，吸气听其自然，使气下沉丹田处，达到吐故纳新，吸氧气排废气的目的。

若能经常做深呼吸吐纳运动，不仅丹田气足，气化精微水谷，丹田之胞穴会成为“核反应堆”，还能提高增加心脑血管等的活动功能。正所谓：“一日清闲自在仙，六神和合报平安，丹田有宝休寻道，对境无心莫问禅。”

十二、浑元站桩功

我们通过大量实践总结出本法，适应下述慢性病的防治：心脏病、高血压、气管炎、消化不良、便秘、胃下垂、神经衰弱、植物神经功能紊乱、关节炎、肌肉萎缩、代谢功能失调、损伤后遗症等。

1. 预备姿势：头端、体正放松，调整呼吸。
2. 上肢姿势：两臂抬起，肘微曲，手心对胸一尺左右，高与肩平，肘略下。
3. 下肢姿势：两足分开与肩齐，足尖向前平行，膝微曲，胯回收，臀部微后坐。
4. 锻炼时间：每次 3—5 分钟为宜，逐步增加到 20—30 分钟，每天 1—3 次，要循序渐进，依年龄和体质的不同灵活掌握，不可勉强。
5. 注意事项：忌憋气，练后勿坐，宜徐徐散步，使气血调和，防止注血。

十三、从喉癌、心肌梗塞被“走”掉所想到的

老中医赵教授已年过九十，上世纪 60 年代初时，由于过度劳累，在一次查房中，突然心绞痛发作，持续不解，被诊断为“后壁大面积心肌梗塞”，医生嘱绝对要卧床休息。而他没听医生的，而是以走路锻炼为主，吃药为辅，每天早晨 4 点半起床，开始走，坚持 3 个月后，经检查梗塞完全消失。

1973 年，由于过度劳累，导致声音嘶哑，最后逐渐加重以致失音，经几家医院检查，都诊断为“喉癌”，治疗方法只有手术一条路。

但他仍用老办法，以走路锻炼为主，以吃药为辅，坚持了 3 个月，症状便奇迹般地消失了，至现在已 30 多年了，没有留下任何后遗症。

若按医生要求，做手术、化疗，那么很可能一个活泼的人生命就此打住，而一个“走”字，改善循环，加强代谢，增强消化，调节神经，心旷神怡，精神焕发，简单易行，实属健康长寿之大药。

“走为百炼之祖，百炼不如一走”乃真理也。

专家不赞成老年人跑步，哪怕是慢跑，因为很多老年人都有着不同程度的动脉硬化及或多或少的心脏问题，跑会加重心脏的负担，引起诸如供血不足等问题，所以还是选择散步更为安全可靠。

十四、拍打腰眼防肾亏，拍打胸部防肺虚、气管炎等

有很多坐办公室的知识分子和司机，坐时间长了，经常腰疼，吃不少中西药，但病情仍是时重时轻，反反复复，这其实是肾亏影响的。

方法：两脚站稳，腰挺直，肩随腰转动，带动两臂，双手握拳。右拳打左胸部，左拳打右腰部；左拳打右胸部，右拳打左腰部，交替进行，可用手背，空心拳，或手掌等拍打。由轻到重，不急不慢，可以站立脚不动，在室内边看电视边打，也可在走动时打，拍打部位不局限于腰胸部，身体每个部位都可进行拍打。

此法是由外及内，通过拍打，疏通经络，强健脏腑，使筋脉肌腠密固。

第二节 养生的基础

一、养生的基础

(一) 眼见为虚

谁见过“星”？举头遥望，虽是满天星光点点，幽光闪闪，其实点点星光后面，其实全都空无一物，并无“实星”存在。当看到大犬座那颗明亮的天狼星时，实际上这只“天狼”早就跑掉了，你看到的只是它八万六千年前留下的“光迹”，如同我们在雪地上看到狼印，而狼早就窜往他山。如是观之，满天繁星之中，哪一颗星不是逸去了实体的虚光呢？光也是由较小的电子组成，它们的原子个个是缘合之物，由中子，质子组成原子核，其质量都集中在极小极小的原子核里。如果你进入一座摩天大楼，倘若这座大楼几乎全部重量都汇聚于楼体中间的如微尘般的缘合之原子核里，周游全楼，你会不感到空虚吗？悠悠人生，我们看到都是虚空与幻景，实际上“虚空”是绝对的，“实有”是相对的，是不存在的，《金刚经》云：“凡一切相皆为虚妄。”真是一语以概之。

苦恼总是由于人的妄想和执著产生的，真正觉悟的人是“入千军万马之中尤入无人之境”，是“泰山崩于前而心不惊，麋鹿兴于左而目不瞬”，是庄子《逍遥游》中讲的“举世而誉之而不加劝，举世而非之而不加沮（沮丧）”，是孔子《论语》讲的“七十而从心所欲不逾矩”，是孟子讲的“贫贱不能移，威武不能屈，富贵不能淫”。

(二) 梦由心造

有一个人在梦中要喝酒，对老婆说：“你给我烫烫。”酒在烫时，他一下子醒了，醒后说：可惜了，早知道不烫就好了！在梦里

一切境界从哪儿来的？不都是自己的心造的吗？“梦里明明有六趣，醒后空空无大千。”你梦里的山河大地，梦中喝酒，梦见老虎、狮子要咬你了，把你吓了一身冷汗，这些是哪儿来的呢？不是上帝造的，也不是客观存在，是你自己的心造的，日有所思，夜有所梦，所有的一切都是从你自己的心里翻滚出来的。当翻看相册时，看到了当年的我已经没有了，年轻的我也不存在了，当年可不是现在这样，哪儿去了，生命如戏，一口气上不来，这场戏就演完了，人生如梦。“人人都说神仙好，功名利禄忘不了；帝王将相今何在，孤坟一堆草没了。”“万里长城今尚在，不见当年秦始皇。”你说是不是这个理？那就要求我们一定要醒来了，不要再莫名地烦恼了。

（三）人生五大问题

人的一生常遇到各种各样的问题，主要有学业、职业、婚姻、交朋友、找合作伙伴等五大问题。人们颂扬爱情，其实说穿了，爱情属于情欲，并不神圣，爱是爱欲，情是情欲，总之和欲紧紧相连。欲是人与动物都有的，主要有食欲、性欲等。吃东西什么算好吃呢？就是在食欲的支配之下，才觉得好吃，所以就有“心不在焉，视而不见，听而不闻，食而不知其味”。毛主席看书的时候，饭被送上来几次都放凉，看书都忘了吃饭，就是吃也是眼不离书，故不知食之味，心不在这饭上头的时候，吃东西也不知道是什么味儿。这个味哪去了？因为没有食欲呀！自然不觉得味儿了。《论语》讲了孔子在齐闻韶乐，三个月不知肉味。所以，你的心不在上头，就没味了。外国人明白此理，宴会请客时先夸耀一番，今天的菜如何珍奇，厨师手艺如何高超，目的是用来引起大家的食欲。

情欲也是如此，也是从欲上出发的，并不神圣，这种情是以欲为本的，所以了解后就再不要为爱情殉情了。这就要求选择对象的时候一定要有正确的标准，一要人品好；二要善良；三要诚实；四要正派，作风正派，在男女关系上也是如此；五要稳重，不轻浮，把家庭搞好，对将来的工作生活才有利。古人云：“丑妻近地家中宝。”

在交友和合作伙伴上要有判断力，要多调查一下，这人到底如何。在交友及用人方面宁缺毋滥。有的人很善于讨人喜欢，献殷勤，很伶俐，很聪明，而实际上，他们往往是跟我们所要求的善良、诚实、正派是不相容的。在应酬上，一切惹人心醉的男欢女爱，家庭幸福，轻歌艳舞，灯红酒绿，恃强凌弱，权势富贵，种种的花花绿绿，都如过眼烟云，都如肥皂泡，不可求，都应随缘而过。不留恋，不执著，用出世之心做入世之事，把它看淡，看空，你真正才能自由，心神才不受缠缚，烦恼痛苦自然熄灭，衣食丰俭随缘过。

正所谓：“世人多重宝，我爱刹那静，随缘识得性，不喜也不忧。”

二、睡眠是大药，睡眠为健康之本

《素问·上古天真论》说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”许多医家奉此为养生的精髓。有道者，能呼吸吐纳，合理修炼，合于气数、命数、卦数，饮食有节，充足睡眠，房事与劳动不过度，精神得以保全。

合理安排睡眠，是养生长寿之关键，人的一生有一半是在床上度过的。《素问·四气调神大论》说：“春三月，此为发陈，夜卧早起，广步于庭；夏三月，此为蕃秀，夜卧早起，无厌于日；秋三月，此为容平，早卧早起，与鸡俱兴；冬三月，此为闭藏，早卧晚起，必待日光。”正确睡眠是按“春夏养阳，秋冬养阴”的理念。

一般情况下：春季 22 点睡，6 点起；夏季 22 点半睡，5 点半起；秋季 21 点睡，5 点起；冬季 20 点睡，6 点起。

晚上 21 点至 23 点为亥时，亥水克火，火主活动、兴奋、生发，这时活动与兴奋需要停息下来，静养要生起来，又因为亥水生木，木主神经，神经系统要得到静养，否则经常不能休养就会导致神经衰弱，神明不足，精神不佳等。有的人晚上晚睡 1 个小时，白天要

用2—3小时才能补回来，甚至整个白天都感觉到不精神，没有精力，真是得不偿失。睡眠补正气，万物负阴而抱阳。夜晚，阳归根于阴，息息归根。科学家做了个实验，让猴子该睡觉时，不给它睡，结果猴子不久健康急剧恶化而死。睡觉就是为了和气，阴阳和合人才能健康，《大丹直指》说：“息息归根，以接先天元气，神入气中，气包神外，如胎儿在母腹中胎息一般。盖呼吸者气也，神者心也，以神驭气，以气留形，阴阳和合，人得以安养。”

定时起床，定时睡眠，定时饮食，不要生气，则正气才能内存。这正是“吃人参不如睡五更”。另外，“睡前洗脚，胜吃补药”。

按照睡眠国际标准，一般睡眠超过8小时算是病。

喜欢赖床，经常做梦，较长时间睡眠超过8小时的人，其实都是病人，应该到医院治疗。

在北京、上海、广州、天津、杭州、南京6城市健康调查共2万人的样本中，57%的人有睡眠问题，其中一半以上是由焦虑引发的。调查同时发现，睡眠障碍对生活质量的负面影响很大，甚至影响全身各种器官的疾病，包括心血管、呼吸、消化、血液、泌尿生殖、内分泌、神经精神系统，但相当多患有睡眠障碍的人并没有得到合理的诊断和治疗。

临床研究已证实，一名成年人每天的睡眠时间应该在6—8小时之间，过少或过多都不正常。

充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，是国际社会公认的三项健康标准。

三、慎房事

房事所耗损的就是“肾精”，肾为先天之本，元气之根，是藏精纳气之脏。一个人有没有肾病，可从早上起来第一次尿来看——若泡沫多，就说明你肾功能不好。

道家吕洞宾认为，精养灵，气养神，这是真理，除此之外没有真的了。

唐代药王孙思邈说：“六十者闭精勿泄。”他活了101岁。医圣张仲景说：“精满气就足，气足神就足，神全则身健，身健则病少，精气神足，老而益壮，这所有一切的根在于精足啊！”精者，精力也。没精哪来的力呀？

有的佛道家修炼之人，终生以炼气，不曾走泄。有人说西藏有些佛像是男女双身为性生活图示，这是错误的理解，其实，这像是指身体内的阴与阳，为阴阳平衡之意，又代表了人的智慧（男像）与慈悲（女像）。

西藏密法上师说：“精为白色菩提。耗失了精，在修法时就会产生一些魔障和违缘。”所以我们在采药、治药和配伍、念经的过程中，要求参与的专业人员三个月内不得行房事和走泄精气，要有饱满的精气、正气，做到扶正祛邪。

贪图性欲就会自招灾殃，性欲耗费精髓，就叫做硬性消精亡阳。

常言道：“纵欲催人老”，“房劳促短命”。据现代研究认为，纵欲会导致内分泌失调，免疫防御功能减退，代谢功能反常，易引起各种疾病，使肿瘤发病率增高，所以，古人说，“淫声美色，破骨之斧锯也”，“色字头上一把刀”，“色为刚骨钢刀”。中医养生主张：“保得一分精液，多延一分寿命。”

避免房劳，不是一朝一夕之事。要从青少年抓起。现在的黄色碟片、网络色情、黄色短信那么多，这不能不使人担忧。这些孩子若沉迷于中，早早就会成为小老头，个个精亏气短，免疫力降下，整个民族的精神就会因此而沦丧。人们拼命地麻木地追求财、色、名、利，不惜透支身体的健康，再加上心灵空虚，从而形成了恶性循环。

万恶淫为首，因为淫念一动，其他许多恶念也随之而起。见到美色，便产生幻想妄念的心，想勾引人家。一旦沉迷，就会心志丧失，正业荒废，破家荡产或感染性病、艾滋病等，造成了“一时痛快，一生痛苦”的结局。

若要戒淫，一定要先断淫心，否则，淫念一动，导致许多善心善愿消逝无踪，而取而代之的是想不择手段地去捞钱买车买房包情妇……

世间常有忠厚的善人，都子孙不昌盛，也常有才士文人，却终生潦倒的，这或许有其他很多原因，但也大有因为贪淫好色，而造成的报应。

许多人说邪淫的话来开玩笑取乐，却不知道，有很多人听了邪淫的玩笑，内心荡漾，欲念丛生，渐形成贪淫好色的习性，导致染病夭折，造成了终身的灾祸。

看黄片和抽大烟、吃摇头丸等，一则妨害了自己的正当事业，二则耗散了自己的身体精神，三则丧乱了自己的前途、心志。

更有甚者，有的大学宿舍整个宿舍围看黄色网站，竟还有很多学生带异性在宿舍里过夜，或干脆男女在郊外租房、试婚，一有不慎还造成打胎，在恐慌和学业等多重压力下，人变得心灵残缺，扭曲变态，身心疾患。难怪吴正中教授发出“救救孩子！”的呐喊。

科学方法是房事一月一次为宜，老年则闭精勿泄。现在社会上最严重的是出现了“老牛啃嫩草”的情况，如七、八十岁再婚弄个配偶不及自己的孙子辈大。现在的洗浴中心，配了很多穿三点式的妙龄少女，花上几百块钱就可以在里面乱搞，好多老头退休工资没地方花，竟乐此不疲地争先恐后地去这里消费，种种情状让人难以想象。

老子讲：“五色（一指青、黄、赤、白、黑；二指名、利、食、色、睡）令人目盲”，“驰骋田猎，令人发狂”。对美色的追求，也叫猎色，女人猎物色，男人猎美色，这都会使人心发狂。

所以，人只有进行正气的训练才能抵制外邪。

（一）生活要法于阴阳，合于数术

凡初一、十五（农历），此时为月没、为月满，是至阴至阳之日，所以不可行房；每年的农历五月的午日，此为至阳，故不可行房；每年的农历十一月的子日，此为至阴，故不可行房；清晨五更

半夜（寅卯时）阳气初生，也不可行房；大风大雷不可；庚申日、甲子日、甲午日、辛酉日不可；每月二十八日（农历）不可；出生时间或四柱受冲之日等都不可行房。

冬夏二季，因夏火气极热，发泄无余；冬气极寒，闭藏较密。故此二季以断欲为主。

《易经》云：“七日来复”。七日人的气血才能行走完身上的六经（六经：太阳、阳明、少阳、太阴、少阴、厥阴）脉一周，经脉气血得以恢复，得需一个月方固。然而，许多人都未等七日，便又行房，导致一伤再伤，一损再损，一亏再亏，因而百病皆生，往往春纵秋病，冬纵夏伤，青年纵，老年殃。

因此特立限制，以作为节欲保身的基础。

二十岁时，以七日一次为准。

三十岁时，以十四日即半个月一次为准。

四十岁时，以二十八日，即近一个月一次为准。

五十岁时，以四十九日，即近两个月一次为准。

六十岁时，精髓血脉已不发生，此时应急早断除色欲，禁绝房事，不可再事行房。

当然，对于要想有足够健康的体魄，有饱满的精气神，要如道家所言“百日筑基”，即三个月内不行房。有人说：“精满自溢，还不如我……”其实，现代人亚健康最大的一个原因就是精亏气弱造成的。平时多锻炼、多打坐，就会把精化掉了，不会溢的，正是道家讲的：“以精化气，以气化神，以神还虚。”也是中医讲的：“气足不思食，精足不思淫，神足不思睡。”

如果能遵照以上的限制，可以祛病延年，若不以为然，违背而不加节制，必会多病减寿。

（二）传统性养生史警示录

1. 醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真……故半百而衰也。

2. 醉以入房，汗出当风伤脾，用力过度者，入房汗出如浴则伤肾。

3. 思想无穷，所愿不得，意淫于外，人房太甚，宗筋弛纵，发为筋痿，及为白淫，《古经》曰：“筋痿者，痿于肝，房事所致也。”

4. 张仲景曰：“人自有生以后，惟赖后天精气以为立命之本，故精强神亦强，神强必多寿，精虚气亦虚，气虚必多夭，先天所禀，原不甚厚者，但知自珍而培以后天，而无不获寿。若禀赋本薄，而且纵欲过度，又伐后天，则必成虚损而伤生命，咎将谁委。”

5. “虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无。”“真气从之，精神内守，病安从来。”

为何自古皇帝多夭折？中国历代共有 209 个皇帝，平均寿命为 39 岁，都是肆无忌惮地纵欲惹的祸，色欲导致人疯狂。乾隆能活到 88 岁，主要原因是他能适可地节欲，一个月一次房事，加上习武锻炼，是他长寿的秘诀。

现在的许多电视、影片内容讲的不是拳头就是枕头，网络色情图片、色情碟片比比皆是。有的老板在拼命敛财包养情妇，吃喝玩乐，昏天黑地，加速度地扼杀着自己的生命。又有多少人是意识颠倒，黑白不分，美丑不分，不择手段，尔虞我诈，弱肉强食，以强凌弱，盛气凌人，心智愚暗。肾为先天之本，纵欲伤肾，人怎么能长寿呢？

第六章 中医养生启蒙^①

养生格言

一

慎风寒，节饮食，是从吾身上却病法。
寡嗜欲，戒烦恼，是从吾心上却病法。

二

少思虑以养心气，寡色欲以养肾气，
勿妄动以养骨气，戒嗔怒以养肝气，
薄滋味以养胃气，省言语以养神气，
多读书以养胆气，顺时令以养元气。

三

忧愁则气结，忿怒则气逆，恐惧则气陷，
拘迫则气郁，急速则气耗。

四

行欲徐而稳，立欲定而恭，
坐欲端而正，声欲低而和。

^① 此章内容选自传统医书，主要有《黄帝内经》、《格言连璧》等等。因浅显易懂，流传甚广，不再一一注明出处。

五

心神欲静，骨力欲动。
胸怀欲开，筋骸欲硬。
脊梁欲直，肠胃欲净。
舌端欲卷，脚跟欲定。
耳目欲清，精魂欲正。

六

多静坐以收心，寡酒色以清心，去嗜欲以养心，
玩古训以警心，悟至理以明心。

七

宠辱不惊，肝木自宁。
动静以敬，心火自定。
饮食有节，脾土不泄。
调息寡言，肺金自全。
恬淡寡欲，肾水自足。

八

道生于安静，德生于卑退，
福生于清俭，命生于和畅。

九

天地不可一日无和气，
人心不可一日无喜神。

十

拙字可以寡过，缓字可以免悔，退字可以远祸，
苟字可以养福，静字可以益寿。毋以妄心戕真心，
勿以客气伤元气。

十一

拂意处要遣得过，清苦日要守得过。
非理来要受得过，忿怒时要耐得过，
嗜欲生要忍得过。

十二

言语知节，则愆尤少。举动知节，则悔吝少。
爱慕知节，则营求少。欢乐知节，则祸败少。
饮食知节，则疾病少。

十三

人知言语足以彰吾德，而不知慎言语乃所以养吾德。
人知饮食足以益吾身，而不知节饮食乃所以养吾身。

十四

闹时炼心，静时养心，坐时守心，
行时验心，言时省心，动时制心。

十五

荣枯倚伏，寸田自开惠逆，
何须历问塞翁？修短参差，
四体自造彭殇，似难专咎司命！

十六

节欲以驱二竖，修身以屈三彭，
安贫以听五鬼，息机以弭六贼。

十七

衰后罪孽，都是盛时作的。
老来疾病，都是壮年招的。

十八

败德之事非一，而酗酒者德必败。
伤生之事非一，而好色者生必伤。

十九

木有根则荣，根坏则枯。
鱼有水则活，水涸则死。
灯有膏则明，膏尽则灭。
人有真精，保之则寿，
戕之则妖。

二十

怒甚偏伤气，思多太损神。
神虚心易役，气弱病相因。
勿使悲欢极，当令饮食均。
再三防夜醉，第一戒怒嗔。
夜寝鸣雷鼓，晨兴漱玉津。
妖神难犯己，精气自全身。
若欲无百病，常当节五辛。
安神宜悦乐，惜气保和纯。
寿夭休言命，修行本在人。
时时尊此理，平地可朝真。

保身要义

一

周思敏曰：人生天地间，圣贤豪杰，惟其所为。然须有十分精神，方做得十分事业。苟不知节欲以保守精神，虽有绝大志量，神昏力倦，未有不半途而废者。

二

欲火焚烧，精髓易竭，遂至窒其聪明，短其思虑。有用之人，不数年而废为无用，而且渐成癆瘵之疾。盖不必常近女色，只此独居时展转一念，遂足丧其生而有余。故孙真人云：莫教引动虚阳发，精竭容枯百病侵。盖谓此也。

三

色是少年第一关。此关打不过，任他高才绝学，都无受用。盖万事以身为本，血肉之躯，所以能长有者，曰精、曰气、曰血。血为阴，气为阳，阴阳之凝结者为精。精含乎骨髓，上通髓海，下贯尾闾，人身之至宝也。故天一之水不竭，则耳目聪明，肢体强健，如水之润物，而百物皆毓；又如油之养灯，油不竭则灯不灭。故先儒以心肾相交为既济。盖心，君火也。火性炎上，常乘未定之血气，炽为淫思。君火一动，则肝肾之相火皆动，肾水遭铄，泄于外而竭于内矣。男子十六而精通，古者必三十而后娶，盖以坚其筋骨，保其元气，且血气稍定，亦不至如少年之自耗也。

四

身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。夫毁伤云者，岂戕手折足之谓哉！有如嘉树初生，发荣滋长之际，必戒勿翦伐，朝

培夕护，然后可冀其成荫。人当成童婉孌之日，筋力未充，血气未定，而先丧真元，以致形体枯羸，菁华销铄，百病丛生，父母相对惊惶，束手无措。此姑无论阴鹭所关，减龄削算，即奈何以自作之孽，贻二亲以无涯之隐痛。古之人一跬步不敢忘父母，以其遗体行殆，况玷其清白乎！其为不孝，孰大于是。

五

黄孝直曰：论语云：少之时，血气未定，戒之在色，圣人于色。无时而不戒也。

盖人之方少，犹草木之始萌也，百虫之在蛰也。草木当始萌之日，而即摧其芽，未有不枯槁者。百虫当藏蛰之会，而忽发其肩，未有不死亡者。圣人提醒少年，使其力制色心，悚然自爱，以保养柔嫩之躯。少年时能于此色欲一关，把得牢，截得断，他年元神不亏，气塞两间，立朝之日，精神得以运其经济，作掀天事业，真人品真学问，皆由于此。即使不成大器，亦必克尽其天年，不致死于非命。此少年所当猛省也。

六

道书有曰：人生欲念不兴，则精气舒布五脏，荣卫百脉。及欲念一起，欲火炽然，翕撮五脏，精髓流溢，从命门宣泄而出。即尚未泄出，而欲心既动，如以烈火烧锅内之水，立见消竭，未几则水干而锅炸矣。此欲念尤足伤身之实据也。吾愿世人有病自疗，唯在正其心而主于敬耳。

七

孙真人曰：人身非金铁铸成之身，乃气血团结之身。人于色欲不能自节，初谓无碍，偶尔任情，既而日损月伤，精髓亏，气血败，而身死矣。盖人之气血，行于六经，一日行一经，六日而周六经^①，故外感之最轻者，必以七日记尽而汗解，盖气血一周也。人

^① 太阳、阳明、少阳、太阴、少阴、厥阴，是谓六经。

当欲事浓时，无不心跳自汗，身热神迷。盖因骨节豁开，筋脉离脱。精髓既泄，一经之气血即伤。一经既伤，必待七日气血仍周至此经之日，方能复元。易云：七日来复。即休养七日之义。世人未及七日而又走泄，经气不能复元，一伤再伤，以致外感内亏，百病俱起。人皆归咎时气，指为适然之病。不知非一朝一夕之故，其所由来者渐矣，由于未能谨守七日来复之义也。今立限制，以为节欲保身之本。二十岁时，以七日一次为准。三十岁时，以十四日一次为准。四十岁时，则宜二十八日一次。五十岁时，则宜四十五日一次。至六十岁时，则天癸已绝，不能发生。急宜断色欲、绝房事、固精髓，以清洁闭藏为本，万不可走泄矣。

药性赋·总赋

寒 性

诸药赋性，此类最寒：犀角解乎心热，羚羊清乎肺肝。泽泻利水通淋，而补阴不足；海藻散癭破气，而治疝何难。闻知菊花能明目而清头风，射干疗咽闭而消痈毒；薏苡理脚气而除风湿，藕节消瘀血而止吐衄。瓜蒌子下气，润肺喘兮又且宽中；车前子止泻，利小便兮尤能明目。是以黄蘗疮用，兜铃嗽医；地骨皮有退热除蒸之效，薄荷叶宜消风清肿之施。宽中下气，枳壳速也；疗肌解表，乾葛先而柴胡次之。

百部治肺热，咳嗽可止；梔子凉心肾，鼻衄最宜。玄参治结热毒痢，清利咽膈；升麻消风热肿毒，发散疮痍。尝闻膩粉抑肺而敛肛门，金箔镇心而安魂魄。茵陈主黄疸而利水，瞿麦治热淋之有血。朴硝通大肠，破血而止痰癖；石膏治头疼，解肌而消烦渴。前胡除内外之痰实，滑石利六腑之涩结。天门冬止嗽，补血涸而润肝心；麦门冬清心，解烦渴而除肺热。

又闻治虚烦除嘔呕，须用竹茹；通秘结导瘀血，必资大黄。宣黄连治冷热之痢，又厚肠胃而止泻；淫羊藿疗风寒之痺，且补阴虚而助阳。茅根止血与吐衄，石韦通淋于小肠。熟地黄补血，且疗虚损；生地黄宣血，更医眼疮。赤芍药破血而疗腹疼，烦热亦解；白芍药补虚而生新血，退热尤良。若乃消肿满，逐水于牵牛；除毒热，杀虫于贯众。金铃子治疝气而补精血，萱草根治五淋而消乳肿。

侧柏叶治血出崩漏之疾，香附子理血气妇科之用。地肤子利膀胱，可洗皮肤之风；山豆根解热毒，能止咽喉之痛。白鲜皮去风，

治筋弱而疗足顽痺；旋覆花明目，治头风而消痰嗽壅。又况荆芥穗清头目便血，疏风散疮之用；瓜蒌根疗黄疸毒痢，消渴解痰之忧。地榆疗崩漏，止血止痢；昆布破疝气，散结散瘤。

疗伤寒、解虚烦，淡竹叶之功倍；除结气、破瘀血，牡丹皮之用同。知母止嗽而骨蒸退，牡蛎涩精而虚汗收。贝母清痰，止咳嗽而利心肺；桔梗下气，利胸膈而治咽喉。若夫黄芩治诸热，兼主五淋；槐花治肠风，亦医痔痢。常山理痰结而治温虐，葶苈泻肺喘而通水气。此六十六种药性之寒，又当考之图经以博其所治，观夫方书以参其所用。其庶几矣。

热 性

药有温热，又当审详：欲温中以毕拔，用发散以生姜。五味子止嗽痰，且滋肾水；肭脐疗劳瘵，更壮元阳。原夫川芎祛风湿，补血清头；续断治崩漏，益筋强脚。麻黄表汗以疗咳逆，韭子助阳而医白浊。川乌破积，有消痰治风痺之功；天雄散寒，为去湿助阳精之药。观夫川椒达下，干姜暖中；葫芦巴治虚冷之疝气，生卷柏破瘀痕而血通。白术消痰壅，温胃兼止吐泻；菖蒲开心气，散冷更治耳聋。

丁香快脾胃而止吐逆，良姜止心气之痛改冲。肉苁蓉填精益肾，石硫黄暖胃驱虫。胡椒主去痰而除冷，秦椒主攻痛而治风。吴茱萸疗心腹之冷气，灵砂定心脏之怔忡。盖夫散肾冷、助脾胃，须萆澄茄；疗心痛、破积聚，用蓬莪术。缩砂止吐泻、安胎，化酒食之剂；附子疗虚寒、翻胃，壮元阳之力。白豆蔻治冷泻，疗痢止痛于乳香；红豆蔻止吐酸，消血杀虫于干漆。岂不知鹿茸生精血，腰脊崩漏之均补；虎骨壮筋骨，寒湿毒风之并祛。

檀香定霍乱，而心气之痛愈；鹿角秘精髓，而腰脊之痛除。消肿益血于米醋，下气散寒于紫苏。扁豆助脾，则酒有行药破血之用；麝香开窍，则葱为通中发汗之需。尝观五灵脂治崩漏，理血气之刺疼；麒麟竭止血出，疗金疮之伤折。麋茸壮阳以助肾，当归补

虚而养血。乌贼骨止带下，且除崩漏目翳；鹿角胶住血崩，能补虚羸劳绝。白花蛇治瘫痪，除风痒之癖疹；乌梢蛇疗不仁，去疮疡之风热。

《图经》云：乌药有治冷气之理，禹馀粮乃疗崩漏之因。巴豆利痰水，能破积热；独活疗诸风，不论久新。山茱萸治头晕遗精之药，白石英医咳嗽吐脓之人。厚朴温胃而去呕胀，消痰亦验；肉桂行血而疗心痛，止汗如神。是则鲫鱼有温胃之功，代赭乃镇肝之剂。沉香下气补肾，定霍乱之心痛；橘皮开胃去痰，导壅滞之逆气。此六十种药性之热，又当博本草而取治焉。

温 性

温药总括，医家素谙：木香理乎气滞，半夏主于湿痰。苍术治目盲，燥脾去湿宜用；萝卜去膨胀，下气制面尤堪。况夫钟乳粉补肾气，兼疗肺虚；青盐治腹痛，且滋肾水。山药而腰湿能医，阿胶而痢嗽皆止。赤石脂治精浊而止泻，兼补崩中；阳起石暖子宫以壮阳，更疗阴痿。诚以紫菀治嗽，防风祛风。苍耳子透脑涕止，威灵仙宣风气通。细辛去头风，止嗽而疗齿痛；艾叶治崩漏：安胎而医痢红。羌活明目驱风，除筋挛肿痛；白芷止崩治肿，疗痔漏疮痛。

若乃红蓝花通经，治产后恶血之余；刘寄奴散血，疗汤火金疮之苦。灭风湿之痛，则茵芋叶；疗折伤之症，则骨碎补。藿香叶譬恶气而定霍乱，草果仁温脾胃而止呕吐。巴戟天治阴疝白浊，补肾尤滋；玄胡索理气痛血凝，调经有助。尝闻款冬花润肺，去痰嗽以定喘；肉豆寇温中，止霍乱而助脾。抚芎走经络之痛，何首乌治疮疥之资。姜黄能下气，破恶血之积；防己宜消肿，去风湿之施。藁本除风，主妇人阴痛之用；仙茅益肾，扶元气虚弱之衰。乃日破故纸温肾，补精髓与劳伤；宣木瓜入肝，疗脚气并水肿。

杏仁润肺燥，止嗽之剂；茴香治疝气，肾痛之用。诃子生精止渴，兼疗滑泄之疴；秦艽攻风逐水，又除肢节之痛。槟榔豁痰而逐水，杀寸白虫；杜仲益肾而添精，去腰膝重。当知紫石英疗惊悸崩

中之疾，橘核仁治腰疼因气之痹。金樱子兮涩遗精，紫苏子兮下气涎。淡豆豉发伤寒之表，大、小蓟除诸血之鲜。益智安神，治小便之频数；麻仁润肺，利六腑之燥坚。抑又闻补虚弱、排疮脓，莫若黄耆；强腰脚、壮筋骨，无如狗脊。兔丝子补肾以明目，马兰花治疝而有益。此五十四种，药性之温，更宜参图经而默识也。

平 性

详论药性，平和惟在：以硼砂而去积，用龙齿以安魂。青皮快膈，除膨胀且利脾胃；芡实益精，治白浊兼补真元。原夫木贼草去目翳，崩漏亦医；花蕊石治金疮，血行则郤。决明和肝气，治眼之剂；天麻主头眩，祛风之药。甘草和诸药而解百毒，盖以性平；石斛平胃气而补肾虚，更医脚弱。观夫商陆治肿，覆盆益精；琥珀安神而破血，硃砂镇心而有灵。牛膝强足补精，兼疗腰痛；龙骨止汗住泄，更治血崩。

甘松理风气而痛止，蒺藜疗风疮而目明。人参润肺宁心，开脾助胃；蒲黄止崩治衄，消瘀调经。岂不以南星醒脾，去惊风痰吐之忧；三棱破积，除血块气滞之症。没石主泄泻而神效，皂角治风痰而响应。桑螵蛸疗遗精之泄，鸭头血医水肿之盛。蛤蚧治劳嗽，牛蒡子疏风壅之痰；全蝎主风瘫，酸枣仁去怔忡之症。尝闻桑寄生益血安胎，且止腰痛；大腹子去臌下气，亦令胃和。小草、远志，俱有宁心之妙；木通、猪苓，尤为利水之多。

莲肉有清心醒脾之用，没药任治疮散血之科。郁李仁润肠宣水，去浮肿之疾；茯神宁心益智，除惊悸之疴。白茯苓补虚劳，多在心脾之有害；赤茯苓破结血，独利水道以无毒。因知麦蘖有助脾化食之功，小麦有止汗养心之力。白附子去面风之游走，大腹皮治水肿之泛溢。椿根白皮主泻血，桑根白皮主喘息；桃仁破瘀血兼治腰疼，神耆健脾胃而进饮食。五加皮坚筋骨以立行，柏子仁养心神而有益。

抑又闻安息香辟恶，且止心腹之痛；冬瓜仁醒脾，实为饮食之

资。僵蚕治诸风之喉闭，百合敛肺劳之嗽萎。赤小豆解热毒，疮肿宜用；枇杷叶下逆气，哆呕可医。连翘排疮毒与肿毒，石楠叶利筋骨与毛皮。谷蘖养脾，阿魏除邪气而破积；紫河车补血，大棘和药性以开脾。然而龟甲治劳虐，兼破癥瘕；龟甲坚筋骨，更疗崩疾。乌梅主便血虐痢之用，竹沥治中风声音之失。此六十八种平和之药。更宜参本草而求其详悉也。

汤头歌诀

补益之剂

1

四君子中和义，参术茯苓甘草比。
益以夏陈名六君，祛痰补气阳虚饵。
除却半夏名异功，或加香砂胃寒使。

2

升阳益胃汤，东垣参术芪，黄连半夏草陈皮。
苓泻防风羌独活，柴胡白芍枣姜随。

3

秦艽鳖甲治劳风，地骨柴胡及青蒿。
当归知母乌梅合，止嗽除蒸敛汗高。

4

百合固金二地黄，玄参贝母桔甘藏。
麦冬芍药当归配，喘咳痰血肺家伤。

5

小建中汤芍药多，桂姜甘草大枣和。
更加饴糖补中脏，虚劳腹冷服之瘥。
增入黄芪名亦尔，表虚身痛效无过。
又有建中十四味，阴斑劳损起沉疴。
十全大补加附子，麦夏苁蓉仔细哦。

6

益气聪明汤蔓荆，升葛参芪黄柏并。
再加芍药炙甘草，耳聋目障服之清。

发表之剂

1

麻黄汤中用桂枝，杏仁甘草四般施。
发热恶寒头项痛，伤寒服此汗淋漓。

2

桂枝汤治太阳风，芍药甘草姜枣同。
桂麻相合名各半，太阳如疟此为功。

3

大青龙汤桂麻黄，杏草石膏姜枣藏。
太阳无汗兼烦躁，风寒两解此方良。

4

小青龙汤治水气，喘咳呕啰渴利慰。
姜桂麻黄芍药甘，细辛半夏兼五味。

5

葛根汤内麻黄襄，二味加入桂枝汤。
轻可去实因无汗，有汗加葛无麻黄。

6

升麻葛根汤钱氏，再加芍药甘草是。
阳明发热与头疼，无汗恶寒均堪倚。
亦治时疫与阳斑，痘疹已出慎勿使。

7

九味羌活用防风，细辛苍芷与川芎。
黄芩生地同甘草，三阳解表益姜葱。

8

十神汤里葛升麻，陈草芎苏白芷加。
麻黄赤芍兼香附，时行瘟疫效堪夸。

9

神术散用甘草苍，细辛藁本芎芷羌。
各走一经祛风湿，风寒泄泻总堪尝。
太无神术即平胃，加入菖蒲与藿香。
海藏神术苍防草，太阳无汗代麻黄。
若以白术易苍术，太阳有汗此汤良。

10

麻黄附子细辛汤，发表温经两法彰。
若非表里相兼治，少阴反热曷能康。

11

人参败毒茯苓草，枳桔柴前羌独芎。
薄荷少许姜三片，时行感冒有奇功。
去参名为败毒散，加入消风治亦同。

12

再造散用参芪甘，桂附羌防芎芍参。
细辛加枣煨姜煎，阳虚无汗法当谙。

攻里之剂

1

大承气汤用芒硝，枳实厚朴大黄饶。
救阴泻热功偏擅，急下阳明有数条。

2

小承气汤朴实黄，谵狂痞硬上焦强。
益以羌活名三化，中风闭实可消详。

3

调胃承气硝黄草，甘缓微和将胃保。
不用朴实伤上焦，中焦燥实服之好。

4

木香槟榔青陈皮，枳壳柏连棱术随。
大黄黑丑兼香附，芒硝水丸量服之。
一切实积能推荡，泻痢食疟用咸宜。

5

枳实导滞首大黄，苓连曲术茯苓襄。
泽泻蒸饼糊丸服，湿热积滞力能攘。
若还后重兼气滞，木香导滞加槟榔。

6

温脾参附与干姜，甘草当归硝大黄。
寒热并行治寒积，脐腹绞结痛非常。

和解之剂

1

小柴胡汤和解供，半夏人参甘草从。
更用黄芩加姜枣，少阳百病此为宗。

2

四逆散里用柴胡，芍药枳实甘草须。
此是阳邪成厥逆，敛阴泄热平剂扶。

3

黄连汤内用干姜，半夏人参甘草藏。
更用桂枝兼大枣，寒热平调呕痛忘。

4

黄芩汤用甘芍并，二阳合利加枣烹。
此方遂为治痢祖，后人加味或更名。
再加生姜与半夏，前症兼呕此能平。
单用芍药与甘草，散逆止痛能和营。

5

逍遥散用当归芍，柴苓术草加姜薄。
散郁除蒸功最奇，调经八味丹栀着。

6

藿香正气大腹苏，甘桔陈苓术朴俱。
夏曲白芷加姜枣，感伤岚瘴并能驱。

7

六和藿朴杏砂呈，半夏木瓜赤茯并。
术参扁豆同甘草，姜枣煎之六气平。
或益香薷或苏叶，伤寒伤暑用须明。

8

清脾饮用青朴柴，苓夏甘苓白术偕。
更加草果姜煎服，热多阳疟此方佳。

9

痛泻要方陈皮芍，防风白术煎丸酌。
补土泻木理肝脾，若作食伤医便错。

表里之剂

1

大柴胡汤用大黄，枳实苓夏白芍将。
煎加姜枣表兼里，妙法内攻并外攘。
柴胡芒硝义亦尔，仍有桂枝大黄汤。

2

防风通圣大黄硝，荆芥麻黄梔芍翘。
甘桔芎归膏滑石，薄荷芩术力偏饶。
表里交攻阳热盛，外科疡毒总能消。

3

五积散治五般积，麻黄苍芷芎归芩。
枳桔桂姜甘茯苓，陈皮半夏加姜葱。
除桂枳陈余略炒，熟料尤增温散功。
温中解表祛寒湿，散痞调经用各充。

4

葛根黄芩黄连汤，甘草四般治二阳。
解表清里兼和胃，喘汗自利保平康。

5

参苏饮内用陈皮，枳壳前胡半夏宜。
干葛木香甘桔茯，内伤外感此方推。
参前若去芎柴入，饮号芎苏治不差。
香苏饮仅陈皮草，感伤内外亦堪施。

消补之剂

1

平胃散是苍术朴，陈皮甘草四般药。
除湿散满驱瘴岚，调胃诸方从此扩。
或合二陈或五苓，硝黄麦曲均堪着。
若合小柴名柴平，煎加姜枣能除疟。
又不换金正气散，即是此方加夏藿。

2

保和神曲与山楂，苓夏陈翹腹子加。
曲糊为丸麦汤下，亦可方中用麦芽。
大安丸内加白术，消中兼补效堪夸。

3

参苓白术扁豆陈，山药甘莲砂薏仁。
桔梗上浮兼保肺，枣汤调服益脾神。

理气之剂

1

补中益气芪术陈，升柴参草当归身。
虚劳内伤功独擅，亦治阳虚外感因。
木香苍术易归术，调中益气畅脾神。

2

乌药顺气芎芷姜，橘红枳桔及麻黄。
僵蚕炙草姜煎服，中气厥逆此方详。

3

越鞠丸治六般郁，气血痰火湿食因。
芎苍香附兼梔曲，气畅郁舒痛闷伸。
又六郁汤苍芎附，甘苓橘半梔砂仁。

4

苏子降气橘半归，前胡桂朴草姜依。
下虚上盛痰嗽喘，亦有加参贵合机。

5

四七汤理七情气，半夏厚朴茯苓苏。
姜枣煎之舒郁结，痰涎呕痛尽能纾。
又有局方名四七，参桂夏草妙更殊。

6

旋覆代赭用人参，半夏甘姜大枣临。
重以镇逆成软痞，痞硬噎气力能禁。

7

定喘白果与麻黄，款冬半夏白皮桑。
苏杏黄芩兼甘草，肺寒膈热哮喘尝。

理血之剂

1

四物地芍与归芎，血家百病此方通。
八珍合入四君子，气血双疗功独崇。
再加黄芪与肉桂，十全大补补方雄。
十全除却芪地草，加粟煎之名胃风。

2

人参养荣即十全，除却川芎五味联。
陈皮远志加姜枣，脾肺气血补方先。

3

归脾汤用术参芪，归草茯神远志随。
酸枣木香龙眼肉，煎加姜枣益心脾。
怔忡健忘俱可却，肠风崩漏总能医。

4

养心汤用草芪参，二伏芎归柏子寻。
夏曲远志兼桂味，再加酸枣总宁心。

5

当归四逆桂枝芍，细辛甘草木通着。
再加大枣治阴厥，脉细阳虚由血弱。
内有久寒加姜茱，发表温中通脉络。
不用附子及干姜，助阳过剂阴反灼。

6

桃仁承气五般奇，甘草硝黄并桂枝。
热结膀胱小腹胀，如狂蓄血最相宜。

7

犀角地黄芍药丹，血升胃热火邪干。
斑黄阳毒皆堪治，或益柴芩总伐肝。

8

小蓟饮子藕蒲黄，木通滑石生地襄。
归草黑梔子淡竹叶，血淋热结服之良。

祛风之剂

1

小续命汤桂附芎，麻黄参芍杏防风。
黄芩防己兼甘草，六经内中此方通。

2

大秦艽汤羌活防，芎芷辛芩二地黄。
石膏归芍苓甘术，风邪散见可通尝。

3

独活寄生芎防辛，芎归地芍桂苓均。
杜仲牛膝人参草，冷风顽痹屈能伸。
若去寄生加芪续，汤名三痹古方珍。

4

消风散内羌防荆，芎朴参苓陈草并。
僵蚕蝉蜕藿香人，为末茶调或酒行。
头痛目昏项背急，顽麻瘾疹服之清。

5

川芎茶调散荆防，辛芷薄荷甘草羌。
目昏鼻塞风攻上，正偏头痛悉能康。
方内若加僵蚕菊，菊花茶调用亦臧。

祛寒之剂

1

理中汤主理中乡，甘草人参术黑姜。
呕利腹痛阴寒盛，或加附子总扶阳。

2

真武汤壮肾中阳，茯苓术芍附生姜。
少阴腹痛有水气，悸眩惛惕保安康。

3

四逆汤中姜附草，三阴厥逆太阳沉。
或益姜葱参芍桔，通阳复脉力能任。

4

吴茱萸汤人参枣，重用生姜温胃好。
阳明寒呕少阴利，厥阴头痛皆能保。

5

厚朴温中陈草苓，干姜草蔻木香停。
煎服加姜治腹痛，虚寒胀满用皆灵。

祛暑之剂

1

三物香薷豆朴先，若云热盛加黄连。
或加苓草名五物，利湿祛暑木瓜宣。
再加参芪与陈术，兼治内伤十味全。
二香合入香苏饮，仍有藿薷香葛传。

2

清暑益气参草芪，当归麦味青陈皮。
曲柏葛根苍白术，升麻泽泻枣姜随。

3

缩脾饮用清暑气，砂仁草果乌梅暨。
甘草葛根扁豆加，吐泻烦渴温脾胃。
古人治暑多用温，暑为阴证此所谓。
大顺杏仁姜桂甘，散寒燥湿斯为贵。

4

生脉麦味与人参，保肺清心治暑淫。
气少汗多兼口渴，病危脉绝急煎斟。

5

六一滑石同甘草，解肌行水兼清燥。
统治表里及三焦，热渴暑烦泻痢保。
益元碧玉与鸡苏，砂黛薄荷加之好。

利湿之剂

1

五苓散治太阳府，白术泽泻猪茯苓。
膀胱化气添官桂，利便消暑烦渴清。
除桂名为四苓散，无寒但渴服之灵。
猪苓汤除桂与术，加入阿胶滑石停。
此为利湿兼泻热，黄疸便闭渴呕宁。

2

肾着汤内用干姜，茯苓甘草白术襄。
伤湿身痛与腰冷，亦名甘姜苓术汤。
黄芪防己除姜茯，术甘姜枣共煎尝。
此治风水与诸湿，身重汗出服之良。

3

舟车牵牛及大黄，遂戟芫花又木香。
青皮橘皮加轻粉，燥实阳水却相当。

4

实脾苓术与木瓜，甘草木香大腹加。
草蔻附姜兼厚朴，虚寒阴水效堪夸。

5

五皮饮用五般皮，陈茯姜桑大腹奇。
或用五加易桑白，脾虚肤胀此方司。

6

姜活胜湿羌独芎，甘蔓藁本与防风。
湿气在表头腰重，不与行水渗湿同。
若除独活芎蔓草，除湿升麻苍术充。

7

茵陈蒿汤治疸黄，阴阳寒热细推详。
阳黄大黄栀子入，阴黄附子与干姜。
亦有不用茵陈者，仲景柏皮栀子汤。

8

八正木通与车前，扁蓄大黄滑石研。
草梢瞿麦兼栀子，煎加灯草痛淋蠲。

9

萆薢分清石菖蒲，草梢乌药益智俱。
或益茯苓盐煎服，通心固肾浊精驱。
缩泉益智同乌药，山药糊丸便数需。

10

当归拈痛羌防升，猪泽茵陈芩葛朋。
二术苦参知母草，疮疡湿热服皆应。

润燥之剂

1

炙甘草汤参姜桂，麦冬生地大麻仁。
大枣阿胶加酒服，虚劳肺痿效如神。

泻火之剂

1

黄连解毒汤四味，黄柏黄芩栀子备。
躁狂大热呕不眠，吐衄斑黄均可使。
若云三黄石膏汤，再加麻黄及淡豉。
此为伤寒温毒盛，三焦表里相兼治。
栀子金花加大黄，润肠泻热真堪倚。

2

附子泻心用三黄，寒加热药以维阳。
痞乃热邪寒药治，恶寒加附治相当。
大黄附子汤同意，温药下之妙异常。

3

半夏泻心黄连芩，干姜甘草与人参。
大枣和之治虚痞，法在降阳而和阴。

4

白虎汤用石膏煨，知母甘草粳米陪。
亦有加入人参者，躁烦热渴舌生苔。

5

竹叶石膏汤人参，麦冬半夏竹叶灵。
甘草生姜兼粳米，暑烦热渴脉虚寻。

6

清胃散用升麻连，当归生地牡丹全。
或益石膏平胃热，口疮吐衄及牙宣。

7

泻白桑皮地骨皮，甘草粳米四般宜。
参茯知芩皆可入，肺火喘嗽此方施。

8

龙胆泻肝梔芩柴，生地车前泽泻偕。
木通甘草当归合，肝经湿热力能排。

9

导赤生地与木通，草梢竹叶四般攻。
口糜淋痛小肠火，引起同归小便中。

10

清骨散用银柴胡，胡连秦艽鳖甲符。
地骨青蒿知母草，骨蒸劳热保无虞。

11

普济消毒芩连鼠，玄参甘桔蓝根侶。
升柴马勃连翘陈，僵蚕薄荷为末咀。
或加人参及大黄，大头天行力能御。

12

桔梗汤中用防己，桑皮贝母瓜蒌子。
甘枳当归薏杏仁，黄芪百合姜煎此。
肺痛吐脓或咽干，便秘大黄可加使。

13

辛夷散内藁防风，白芷升麻与木通。
芎细甘草茶调服，鼻生息肉此方攻。

除痰之剂

1

二陈汤用半夏陈，益以茯苓甘草臣。
利气调中兼去湿，一切痰饮此为珍。
导痰汤内加星枳，顽痰胶固力能驯。
若加竹茹与枳实，汤名温胆可宁神。
润下丸仅陈皮草，利气祛痰妙绝伦。

2

涤痰汤用半夏星，甘草橘红参茯苓。
竹茹菖蒲兼枳实，痰迷舌强服之醒。

3

滚痰丸用青礞石，大黄黄芩沉水香。
百病多因痰作祟，顽痰怪症力能匡。

4

金沸草散前胡辛，半夏荆甘赤茯因。
煎加姜枣除痰嗽，肺感风寒头目颞。
局方不用细辛茯，加入麻黄赤芍均。

5

半夏白术天麻汤，参芪橘柏及干姜。
苓泻麦芽苍术曲，太阴痰厥头痛良。

6

截疟七宝常山果，槟榔朴草青陈皮。
水酒合煎露一宵，阳经实疟服之妥。

收涩之剂

1

金锁固精芡莲须，龙骨蒺藜牡蛎需。
莲粉糊丸盐酒下，涩精秘气滑遗无。

2

柏子仁丸人参术，麦麸牡蛎麻黄根。
再加半夏五味子，阴虚盗汗枣丸吞。

杀虫之剂

1

乌梅丸用细辛桂，人参附子椒姜继。
黄连黄柏及当归，温脏安蛔寒厥剂。

2

化虫鹤虱及使君，槟榔芜荑苦楝群。
白矾胡粉糊丸服，肠胃诸虫永绝氛。

痈疡之剂

1

真人活命金银花，防芷归陈草节加。
贝母天花兼乳没，穿山角刺酒煎嘉。
一切痈疽能溃散，溃后忌服用毋差。
大黄便实可加使，铁器酸物勿沾牙。

上古天真论

昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。

乃问于天师曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？

岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬惓虚无，真气从之，精神内守，病安从来？是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。

帝曰：人年老而无子者，材力尽邪？将天数然也？

岐伯曰：女子七岁，肾气盛，齿更发长。二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。三七，肾气平均，故真牙生而长极。四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮。五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕。六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。

丈夫八岁，肾气实，发长齿更。二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极。四八，筋骨隆盛，肌肉满壮。五八，肾气衰，发堕齿槁。

六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白。七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆竭。八八，则齿发去。肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛乃能泻。今五脏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣，故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。

帝曰：有其年已老而有子者何也？

岐伯曰：此其天寿过度，气脉常通，而肾气有余也。此虽有子，男子不过尽八八，女子不过尽七七，而天地之精气皆竭矣。

帝曰：夫道者年皆百数，能有子乎？

岐伯曰：夫道者能却老而全形，身年虽寿，能生子也。

黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。

中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。

其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。

其次有贤人者，法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古合同于道，亦可使益寿而有极时。

四气调神大论

春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。

夏三月，此谓蕃秀。天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痎疟，奉收者少，冬至重病。

秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明。早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。

冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳。早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若己有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。

天气，清净光明者也。藏德不止，故不下也。天明则日月不明，邪害空窍。阳气者闭塞，地气者冒明，云雾不精，则上应白露不下。交通不表，万物命故不施，不施则名木多死。恶气不发，风雨不节，白露不下，则菀槁不荣。贼风数至，暴雨数起，天地四时不相保，与道相失，则未央绝灭。惟圣人从之，故身无奇病，万物不失，生气不竭。

逆春气，则少阳不生，肝气内变；逆夏气，则太阳不长，心气内洞；逆秋气，则太阴不收，肺气焦满；逆冬气，则少阴不藏，肾气独沉。夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物浮沉于生长之门。逆其根，则伐其本。

坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，生死之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者，圣人之行，愚者佩之。从阴阳则生，逆之则死，从之则治，逆之则乱，反顺为逆，是谓内格。

是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！

生气通天论

黄帝曰：夫自古通天者生之本，本于阴阳。天地之间，六合之内，其气九州、九窍、五脏、十二节，皆通乎天气。其生五，其气三，数犯此者，则邪气伤人，此寿命之本也。

苍天之气，清静则志意治，顺之则阳气固。虽有贼邪，弗能害也。此因时之序，故圣人传精神，服天气，而通神明。失之则内闭九窍，外壅肌肉，卫气散解，此谓自伤，气之削也。

阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰，故天运当以日光明，是故阳因而上，卫外者也。

因于寒，欲如运枢，起居如惊，神气乃浮。因于暑，汗，烦则喘喝，静则多言，体若燔炭，汗出而散。因于湿，首如裹，湿热不攘，大筋软短，小筋弛长。软短为拘，弛长为痿。因于气，为肿，四维相代，阳气乃竭。

阳气者，烦劳则张，精绝，辟积于夏，使人煎厥。目盲不可以视，耳闭不可以听，溃溃乎若坏都，汨汨乎不可止。阳气者，大怒则形气绝，而血菀于上，使人薄厥，有伤于筋，纵，其若不容。汗出偏沮，使人偏枯。汗出见湿，乃生痤痱，高粱之变，足生大丁，受如持虚。劳汗当风，寒薄为皴，郁乃痱。

阳气者，精则养神，柔则养筋。开阖不得，寒气从之，乃生大倮。陷脉为痿，留连肉腠，俞气化薄，传为善畏，及为惊骇，营气不从，逆于肉理，乃生痈肿。魄汗未尽，形弱而气烁，穴俞以闭，发为风疟。

故风者，百病之始也。清静则肉腠闭拒，虽有大风苛毒，弗之能害，此因时之序也。

故病久则传化，上下不并，良医弗为。故阳蓄积病死，而阳气

当隔，隔者当写，不亟正治，粗乃败之。故阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃收，

是故暮而闭拒，无扰筋骨，无见雾露。反此三时，形乃困薄。

岐伯曰：阴者，藏精而起亟也；阳者，卫外而为固也。阴不胜其阳，则脉流薄疾，并乃狂；阳不胜其阴，则五脏气争，九窍不通。是以圣人陈阴阳，筋脉和同，骨髓坚固，气血皆从。如是则内外调和，邪不能害，耳目聪明，气立如故。

风客淫气，精乃亡，邪伤肝也。因而饱食，筋脉横解，肠澼为痔；因而大饮，则气逆；因而强力，肾气乃伤，高骨乃坏。

凡阴阳之要，阳密乃固。两者不和，若春无秋，若冬无夏，因而和之，是谓圣度。故阳强不能密，阴气乃绝，阴平阳秘，精神乃治，阴阳离决，精气乃绝。

因于露风，乃生寒热，是以春伤于风，邪气留连，乃为洞泄；夏伤于暑，秋为痄疔；秋伤于湿，上逆而咳，发为痿厥；冬伤于寒，春必温病。四时之气，更伤五脏。

阴之所生，本在五味，阴之五官，伤在五味，是故味过于酸，肝气以津，脾气乃绝。味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑。味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡。味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚。味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央。是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精。谨道如法，长有天命。

金医真言论

黄帝问曰：天有八风，经有五风，何谓？

岐伯对曰：八风发邪，以为经风，触五脏，邪气发病。所谓得四时之胜者，春胜长夏，长夏胜冬，冬胜夏，夏胜秋，秋胜春，所谓四时之胜也。

东风生于春，病在肝，俞在颈项；南风生于夏，病在心，俞在胸胁；西风生于秋，病在肺，俞在肩背；北风生于冬，病在肾，俞在腰股；中央为土，病在脾，俞在脊。

故春气者病在头，夏气者病在脏，秋气者病在肩背，冬气者病在四支。

故春善病鼽衄，仲夏善病胸胁，长夏善病洞泄寒中，秋善病风疟，冬善病痹厥。

故冬不按跷，春不鼽衄，春不病颈项，仲夏不病胸脉，长夏不病洞泄寒中，秋不病风疟，冬不病痹厥，飧泄，而汗出也。

夫精者，身之本也。故藏于精者，春不病温。夏暑汗不出者，秋成风疟。此平人脉法也。

故曰：阴中有阴，阳中有阳。平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也；合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也；鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也。故人亦应之。

夫言人之阴阳，则外为阳，内为阴。言人身之阴阳，则背为阳，腹为阴。言人身之脏腑中阴阳，则脏者为阴，腑者为阳。肝、心、脾、肺、肾五脏皆为阴，胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六腑皆为阳。所以欲知阴中之阴、阳中之阳者何也？为冬病在阴，夏病在阳，春病在阴，秋病在阳，皆视其所在，为施针石也。故背为阳，阳中之阳，心也；背为阳，阳中之阴，肺也；腹为阴，阴中之

阴，肾也；腹为附阴中之阳，肝也；腹为阴，阴中之至阴，脾也。此皆阴阳、表里、内外、雌雄相输应也，故以应天之阴阳也。

帝曰：五脏应四时，各有收受乎？

岐伯曰：有。东方青色，入通于肝，开窍于目，藏精于肝，其病发惊骇。其味酸，其类草木，其畜鸡，其谷麦，其应四时，上为岁星，是以春气在头也。其音角，其数八，是以知病之在筋也，其臭臊。

南方赤色，入通于心，开窍于耳，藏精于心，故病在五脏。其味苦，其类火，其畜羊，其谷黍，其应四时，上为荧惑星，是以知病之在脉也。其音徵，其数七，其臭焦。

中央黄色，入通于脾，开窍于口，藏精于脾，故病在舌本。其味甘，其类土，其畜牛，其谷稷，其应四时，上为镇星，是以知病之在肉也。其音宫，其数五，其臭香。

西方白色，入通于肺，开窍于鼻，藏精于肺，故病在背。其味辛，其类金，其畜马，其谷稻，其应四时，上为太白星，是以知病之在皮毛也。其音商，其数九，其臭腥。

北方黑色，入通于肾，开窍于二阴，藏精于肾，故病在谿。其味咸，其类水，其畜彘，其谷豆，其应四时，上为辰星，是以知病之在骨也。其音羽，其数六，其臭腐。

故善为脉者，谨察五脏六腑，一逆一从，阴阳、表里、雌雄之纪，藏之心意，合心于精，非其人勿教，非其真勿授，是谓得道。

阴阳应象大论

黄帝曰：阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本。故积阳为天，积阴为地。阴静阳燥，阳生阴长，阳杀阴藏。阳化气，阴成形。寒极生热，热极生寒。寒气生浊，热气生清。清气在下，则生飧泄。浊气在上，则生腹胀。此阴阳反作，病之逆从也。

故清阳为天，浊阴为地；地气上为云，天气下为雨，雨出地气，云出天气。故清阳出上窍，浊阴出下窍；清阳发腠理，浊阴走五脏；清阳实四支，浊阴归六腑。

水为阴，火为阳。阳为气，阴为味。味归形，形归气，气归精，精归化。精食气，形食味，化生精，气生形。味伤形，气伤精，精化为气，气伤于味。

阴味出下窍，阳气出上窍。味厚者为阴，薄为阴之阳。气厚者为阳，薄为阳之阴。味厚则泄，薄则通。气薄则发泄，厚则发热。壮火之气衰，少火之气壮。壮火食气，气食少火。壮火散气，少火生气。气味，辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴。

阴胜则阳病，阳胜则阴病。阳胜则热，阴胜则寒，重寒则热，重热则寒。寒伤形，热伤气。气伤痛，形伤肿。故先痛而后肿者，气伤形也。先肿而后痛者，形伤气也。风胜则动，热胜则肿，燥胜则干，寒胜则浮，湿胜则濡泻。

天有四时五行，以生长收藏，以生寒暑燥湿风。人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐。故喜怒伤气，寒暑伤形，暴怒伤阴，暴喜伤阳。厥气上行，满脉去形。喜怒不节，寒暑过度，生乃不固。故重阴必阳，重阳必阴。故曰：冬伤于寒，春必温病。春伤于风，夏生飧泄。夏伤于暑，秋必痄疰。秋伤于湿，冬生咳嗽。

帝曰：余闻上古圣人，论理人形，列别脏腑，端络经脉，会通六合，各从其经，气穴所发，各有处名，谿谷属骨，皆有所起。分部逆从，各有条理，四时阴阳，尽有经纪，外内之应，皆有表里，其信然乎？

岐伯对曰：东方生风，风生木，木生酸，酸生肝，肝生筋，筋生心，肝主目。其在天为玄，在人为道，在地为化。化生五味，道生智，玄生神。神在天为风，在地为木，在体为筋，在脏为肝，在色为苍，在音为角，在声为呼，在变动为握，在窍为目，在味为酸，在志为怒。怒伤肝，悲胜怒，风伤筋，燥胜风，酸伤筋，辛胜酸。

南方生热，热生火，火生苦，苦生心，心生血，血生脾，心主舌。其在天为热，在地为火，在体为脉，在脏为心，在色为赤，在音为徵，在声为笑，在变动为忧，在窍为舌，在味为苦，在志为喜。喜伤心，恐胜喜，热伤气，寒胜热，苦伤气，咸胜苦。

中央生湿，湿生土，土生甘，甘生脾，脾生肉，肉生肺，脾主口。其在天为湿，在地为土，在体为肉，在脏为脾，在色为黄，在音为宫，在声为歌，在变动为哕，在窍为口，在味为甘，在志为思。思伤脾，怒胜思，湿伤肉，风胜湿，甘伤肉，酸胜甘。

西方生燥，燥生金，金生辛，辛生肺，肺生皮毛，皮毛在肾，肺主鼻。其在天为燥，在地为金，在体为皮毛，在脏为肺，在色为白，在音为商，在声为哭，在变动为咳，在窍为鼻，在味为辛，在志为忧。忧伤肺，喜胜忧，热伤皮毛，寒胜热，辛伤皮毛，苦胜辛。

北方生寒，寒生水，水生咸，咸生肾，肾生骨髓，髓生肝，肾主耳。其在天为寒，在地为水，在体为骨，在脏为肾，在色为黑，在音为羽，在声为呻，在变动为栗，在窍为耳，在味为咸，在志为恐。恐伤肾，思胜恐，寒伤血，燥胜寒，咸伤血，甘胜咸。

故曰：天地者，万物之上下也；阴阳者，血气之男女也；左右者，阴阳之道路也；水火者，阴阳之征兆也；阴阳者，万物之能始

也。故曰：阴在内，阳之守也；阳在外，阴之使也。

帝曰：法阴阳奈何？

岐伯曰：阳胜则身热，腠理闭，喘粗为之俯仰，汗不出而热，齿干以烦冤，腹满死，能冬不能夏。阴胜则身寒，汗出，身常清，数栗而寒，寒则厥，厥则腹满死，能夏不能冬。此阴阳更胜之变，病之形能也。

帝曰：调此二者奈何？

岐伯曰：能知七损八益，则二者可调；不知用此，则早衰之节也。年四十而阴气自半也，起居衰矣。年五十，体重，耳目不聪明矣。年六十，阴痿，气大衰，九窍不利，下虚上实，涕泣俱出矣。故曰：知之则强，不知则老，故同出而名异耳。智者察同，愚者察异，愚者不足，智者有余。有余则耳目聪明，身体轻强，老者复壮，壮者益治。是以圣人为无为之事，乐恬憺之能，从欲快志于虚无之守，故寿命无穷，与天地终，此圣人之治身也。

天不足西北，故西北方阴也，而人右耳目不如左明也。地不满东南，故东南方阳也，而人左手足不如右强也。

帝曰：何以然？

岐伯曰：东方阳也，阳者其精并于上，并于上则上明而下虚，故使耳目聪明而手足不便也。西方阴也，阴者其精并于下，并于下则下盛而上虚，故其耳目不聪明而手足便也。故俱感于邪，其在上则右甚，在下则左甚，此天地阴阳所不能全也，故邪居之。

故天有精，地有形，天有八纪，地有五理，故能为万物之父母。清阳上天，浊阴归地，是故天地之动静，神明为之纲纪，故能以生长收藏，终而复始。惟贤人上配天以养头，下象地以养足，中傍人事以养五脏。天地通于肺，地气通于嗌，风气通于肝，雷气通于心，谷气通于脾，雨气通于肾。六经为川，肠胃为海，九窍为水注之气。以天地为之阴阳，阳之汗，以天地之雨名之，阳之气，以天地之疾风名之。暴气象雷，逆气象阳，故治不法天之纪，不用地之理，则灾害至矣。

故邪风之至，疾如风雨，故善治者治皮毛，其次治肌肤，其次治筋脉，其次治六腑，其次治五脏。治五脏者，半死半生也。故天之邪气，感则害人五脏；水谷之寒热，感则害于六腑；地之湿气，感则害皮肉筋脉。

故善用针者，从阴引阳，从阳引阴，以右治左，以左治右，以我知彼，以表知里，以观过与不及之理，见微得过，用之不殆。

善诊者察色按脉，先别阴阳。审清浊而知部分；视喘息，听音声，而知所苦；观权衡规矩，而知病所主；按尺寸，观浮沉滑涩，而知病所生。以治无过，以诊则不失矣。

故曰：病之始起也，可刺而已；其盛，可待衰而已。故因其轻而扬之，因其重而减之，因其衰而彰之。

形不足者，温之以气；精不足者，补之以味。

其高者，因而越之；其下者，引而竭之；中满者，泻之于内；其有邪者，渍形以为汗；其在皮者，汗而发之；其慄悍者，按而收之；其实者，散而泻之。审其阴阳，以别柔刚，阳病治阴，阴病治阳。定其血气，各守其乡，血实宜决之，气虚宜掣引之。

五藏生成

心之合脉也，其荣色也，其主肾也。肺之合皮也，其荣毛也，其主心也。肝之合筋也，其荣爪也，其主肺也。脾之合肉也，其荣唇也，其主肝也。肾之合骨也，其荣发也，其主脾也。

是故多食咸，则脉凝泣而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则肉胝膈而唇揭；多食甘，则骨痛而发落，此五味之所伤也。故心欲苦，肺欲辛，肝欲酸，脾欲甘，肾欲咸，此五味之所合也。

五脏之气，故色见青如草兹者死，黄如枳实者死，黑如炔者死，赤如衃血者死，白如枯骨者死，此五色之见死也。青如翠羽者生，赤如鸡冠者生，黄如蟹腹者生，白如豕膏者生，黑如乌羽者生，此五色之见生也。生于心，如以缟裹朱，生于肺，如以缟裹红；生于肝，如以缟裹绀；生于脾，如以缟裹牝；生于肾，如以缟裹紫，此五脏所生之外荣也。

色味当五脏：白当肺、辛，赤当心、苦，青当肝、酸，黄当脾、甘，黑当肾、咸。故白当皮，赤当脉，青当筋，黄当肉，黑当骨。

诸脉者皆属于目，诸髓者皆属于脑，诸筋者皆属于节，诸血者皆属于心，诸气者皆属于肺，此四支八谿之朝夕也。

故人卧血归于肝，肝受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄。卧出而风吹之，血凝于肤者为痹，凝于脉者为泣，凝于足者为厥。此三者，血行而不得反其空，故为痹厥也。人有小谷十二分，小谿三百五十四名，少十二俞。此皆卫气所留止，邪气之所客也，针石缘而去之。

五藏别论

黄帝问曰：余闻方士，或以脑髓为脏，或以肠胃为脏，或以为腑。敢问更相反，皆自谓是，不知其道，愿闻其说。

岐伯对曰：脑、髓、骨、脉、胆、女子胞，此六者，地气之所生也，皆藏于阴而象于地，故藏而不泻，名曰奇恒之府。夫胃、大肠、小肠、三焦、膀胱，此五者，天气之所生也，其气象天，故泻而不藏，此受五脏浊气，名曰传化之府，此不能久留，输泻者也。魄门亦为五脏，使水谷不得久藏。所谓五脏者，藏精气而不泻也，故满而不能实。六腑者，传化物而不藏，故实而不能满也。所以然者，水谷入口，则胃实而肠虚；食下，则肠实而胃虚，故曰实而不满，满而不实也。

帝曰：气口何以独为五脏主？

岐伯曰：胃者，水谷之海，六腑之大源也。五味入口，藏于胃以养五脏气。气口亦太阴也，是以五脏六腑之气味，皆出于胃，变见于气口。故五气入鼻，藏于心肺，心肺有病，而鼻为之不利也。

凡治病必察其下，适其脉，观其志意，与其病也。拘于鬼神者，不可与言至德；恶于针石者，不可与言至巧，病不许治者，病必不治，治之无功矣。

本 神

黄帝问于岐伯曰：凡刺之法，先必本于神。血、脉、营、气、精、神，此五脏之所藏也。至其淫佚离藏则精失、魂魄飞扬、志意恍乱、智虑去身者，何因而然乎？天之罪与？人之过乎？何谓德、气、生、精、神、魂、魄、心、意、志、思、智、虑？请问其故。

岐伯答曰：天之在我者，德也；地之在我者，气也。德流气薄而生者也。故生之来谓之精；两精相搏谓之神；随神往来者谓之魂；并精而出入者谓之魄；所以任物者谓之心；心有所忆谓之意；意之所存谓之志；因志而存变谓之思；因思而远慕谓之虑；因虑而处物谓之智。

故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是，则僻邪不至，长生久视。

是故怵惕思虑者，则伤神，神伤则恐怖，流淫而不止。因悲哀动中者，竭绝而失生。喜乐者，神惮散而不藏。愁忧者，气闭塞而不行。盛怒者，迷惑而不治。恐惧者，神荡惮而不收。

心怵惕思虑，则伤神，神伤则恐惧自失。破腠脱肉，毛悴色夭，死于冬。

脾忧愁而不解，则伤意，意伤则乱，四肢不举，毛悴色夭，死于春。

肝悲哀动中，则伤魂，魂伤则狂忘不精，不精则不正，当人阴缩而挛筋，两胁骨不举，毛悴色夭，死于秋。

肺喜乐无极则伤魄，魄伤则狂，狂者意不存人。皮革焦，毛悴色夭，死于夏。

肾盛怒而不止则伤志，志伤则喜忘其前言，腰脊不可以俛仰屈伸，毛悴色夭，死于季夏。

恐惧而不解则伤精，精伤则骨减痿厥，精时自下。是故五脏，主藏精者也，不可伤，伤则失守而阴虚；阴虚则无气，无气则死矣。

是故用针者，察观病人之态，以知精、神、魂、魄之存亡得失之意，五者以伤，针不可以治之也。

肝藏血，血舍魂，肝气虚则恐，实则怒。

脾藏营，营舍意，脾气虚则四肢不用，五脏不安，实则腹胀，经洩不利。

心藏脉，脉舍神，心气虚则悲，实则笑不休。

肺藏气，气舍魄，肺气虚，则鼻塞不利少气，实则喘喝胸盈仰息。

肾藏精，精舍志，肾气虚则厥，实则胀。五脏不安，心审五脏之病形，以知其气之虚实，谨而调之也。

营 气

黄帝曰：营气之道，内谷为宝。谷入于胃，乃传之肺，流溢于中，布散于外，精专者，行于经隧，常营无已，终而复始，是谓天地之纪。故气从太阴出注手阳明，上行注足阳明，下行至跗上，注大趾间，与太阴合；上行抵脾，从脾注心中；循手少阴，出腋，下臂，注小指，合手太阳；上行乘腋，出颞内，注目内眥，上巅，下项，合足太阳；循脊，下尻，下行注小趾之端，循足心，注足少阴；上行注肾，从肾注心，外散于胸中；循心主脉，出腋，下臂，出两筋之间，入掌中，出中指之端，还注小指次指之端，合手少阳；上行注膻中，散于三焦，从三焦注胆，出胁，注足少阳；下行至跗上，复从跗注大趾间，合足厥阴，上行至肝，从肝上注肺，上循喉咙，入颞颥之窍，究于畜门。其支别者，上额，循巅，下项中，循脊入骶，是督脉也；络阴器，上过毛中，入脐中，上循腹里，入缺盆，下注肺中，复出太阴。此营气之所行也，逆顺之常也。

决 气

黄帝曰：余闻人有精、气、津、液、血、脉，余意以为一气耳，今乃辨为六名，余不知其所以然。岐伯曰：两神相搏，合而成形，常先身生，是谓精。何谓气？岐伯曰：上焦开发，宣五谷味，熏肤、充身、泽毛，若雾露之溉，是谓气。何谓津？岐伯曰：腠理发泄，汗出溱溱，是谓津。何谓液？岐伯曰：谷人气满，淖泽注于骨，骨属屈伸，泄泽补益脑髓，皮肤润泽，是谓液。何谓血？岐伯曰：中焦受气，取汁变化而赤，是谓血。何谓脉？岐伯曰：壅遏营气，令无所避，是谓脉。

黄帝曰：六气者，有余不足，气之多少，脑髓之虚实，血脉之清浊，何以知之？岐伯曰：精脱者，耳聋；气脱者，目不明；津脱者，腠理开，汗大泄；液脱者，骨属屈伸不利，色夭，脑髓消，胫酸，耳数鸣；血脱者，色白，夭然不泽，其脉空虚，此其候也。

黄帝曰：六气者，贵贱何如？岐伯曰：六气者，各有部主也，其贵贱善恶，可为常主，然五谷与胃为大海也。

顺气一日分为四时

黄帝曰：夫百病之所始生者，必起于燥湿寒暑，风雨阴阳，喜怒，饮食居处，气合而有形，得脏而有名，余知其然也。夫百病者，多以旦慧，昼安，夕加，夜甚，何也？岐伯曰：四时之气使然。

黄帝曰：愿闻四时之气。岐伯曰：春生，夏长，秋收，冬藏，是气之常也，人亦应之。以一日分为四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。朝则人气始生，病气衰，故旦慧；日中人气长，长则胜邪，故安；夕则人气始衰，邪气始生，故加；夜半人气入脏，邪气独居于身，故甚也。

黄帝曰：其时有反者何也？岐伯曰：是不应四时之气，脏独主其病者，是必以脏气之所不胜时者甚，以其所胜时者起也。黄帝曰：治之奈何？岐伯曰：顺天之时，而病可与期。顺者为工，逆者为粗。

黄帝曰：善。余闻刺有五变，以主五输。愿闻其数。岐伯曰：人有五脏，五脏有五变，五变有五输，故五五二十五输，以应五时。

黄帝曰：愿闻五变。岐伯曰：肝为牡脏，其色青，其时春，其音角，其味酸，其日甲乙；心为牡脏，其色赤，其时夏，其日丙丁，其音徵，其味苦；脾为牝脏，其色黄，其时长夏，其日戊己，其音宫，其味甘；肺为牝脏，其色白，其时秋，其日庚辛，其音商，其味辛；肾为牝脏，其色黑，其时冬，其日壬癸，其音羽，其味咸。是为五变。

黄帝曰：以主五输奈何？脏主冬，冬刺井；色主春，春刺荣；时主夏，夏刺输；音主长夏，长夏刺经；味主秋，秋刺合。是谓五

变，以主五输。

黄帝曰：诸原安和，以致六输？岐伯曰：原独不应五时，以经合之，以应其数，故六六三十六输。

黄帝曰：何谓脏主冬，时主夏，音主长夏，味主秋，色主春。愿闻其故。岐伯曰：病在脏者，取之井；病变于色者取之荥；病时间时甚者，取之腧；病变于音者，取之经；经满而血者，病在胃；及以饮食不节得病者，取之于合，故命曰味主合。是谓五变也。

卫 气

黄帝曰：五脏者，所以藏精、神、魂、魄者也；六腑者，所以受水谷而行化物者也。其气内于五脏，而外络肢节。其浮气之不循经者，为卫气；其精气之行于经者，为营气。阴阳相随，外内相贯，如环之无端。亭亭淳淳乎，孰能穷之。然其分别阴阳，皆有标本虚实所离之处。能别阴阳十二经者，知病之所生；候虚实之所在者，能得病之高下；知六腑之气街者，能知解结契绍于门户；能知虚实之坚软者，知补泻之所在；能知六经之标本者，可以无惑于天下。

岐伯曰：博哉！圣帝之论。臣请尽意悉言之。足太阳之本，在限以上五寸中，标在两络命门。命门者，目也。足少阳之本，在窍阴之间，标在窗笼之前。窗笼者，耳也。足少阴之本，在内踝下上三寸中，标在背腧与舌下两脉也。足厥阴之本，在行间上五寸所，标在背腧也。足阳明之本，在厉兑，标在人迎，颊挟颧颥也。足太阴之本，在中封前上四寸之中，标在背腧与舌本也。

手太阳之本，在外踝之后，标在命门之上一寸也。手少阳之本，在小指次指之间上二寸，标在耳后上角下外眦也。手阳明之本，在肘骨中，上至别阳，标在颜下合钳上也。手太阴之本，在寸口之中，标在腋内动也。手少阴之本，在锐骨之端，标在背腧也。手心主之本，在掌后两筋之间二寸中，标在腋下三寸也。

凡候此者，下虚则厥，下盛则热；上虚则眩，上盛则热痛。故实者，绝而止之，虚者，引而起之。

请言气街，胸气有街，腹气有街，头气有街，胫气有街。故气在头者，止之于脑；气在胸者，止之膺与背腧；气在腹者，止之背

腧，与冲脉于脐左右之动脉者；气在胫者，止之于气街，与承山、踝上以下。取此者，用毫针，必先按而在，久应于手，乃刺而予之。所治者，头痛眩仆，腹痛中满暴胀，及有新积。痛可移者，易已也；积不痛，难已也。

天 年

黄帝问于岐伯曰：愿闻人之始生，何气筑为基，何立而为楯，何失而死，何得而生？岐伯曰：以母为基，以父为楯；失神者死，得神者生也。

黄帝曰：何者为神？岐伯曰：血气已和，荣卫已通，五脏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人。

黄帝曰：人之寿夭各不同，或夭寿，或卒死，或病久，愿闻其道。岐伯曰：五脏坚固，血脉和调，肌肉解利，皮肤致密，荣卫之行，不失其常，呼吸微徐，气以度行，六腑化谷，津液布扬，各如其常，故能长久。

黄帝曰：人之寿百岁而死，何以致之？岐伯曰：使道隧以长，基墙高以方，通调营卫，三部三里起，骨高肉满，百岁乃得终。

黄帝曰：其气之盛衰，以至其死，可得闻乎？岐伯曰：人生十岁，五脏始定，血气已通，其气在下，故好走；二十岁，血气始盛，肌肉方长，故好趋；三十岁，五脏大定，肌肉坚固，血脉盛满，故好步；四十岁，五脏六腑十二经脉，皆大盛以平定，腠理始疏，荣华颓落，发颇斑白，平盛不摇，故好坐；五十岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始 ，目始不明；六十岁，心气始衰，若忧悲，血气懈惰，故好卧；七十岁，脾气虚，皮肤枯；八十岁，肺气衰，魄离，故言善误；九十岁，肾气焦，四脏经脉空虚；百岁，五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣。

黄帝曰：其不能终寿而死者，何如？岐伯曰：其五脏皆不坚，使道不长，空外以张，喘息暴疾；又卑基墙薄，脉少血，其肉不石，数中风寒，血气虚，脉不通，真邪相攻，乱而相引，故中寿而尽也。

五 味

黄帝曰：愿闻谷气有五味，其入五脏，分别奈何？伯高曰：胃者，五脏六腑之海也，水谷皆入于胃，五脏六腑皆禀气于胃。五味各走其所喜，谷味酸，先走肝，谷味苦，先走心，谷味甘，先走脾，谷味辛，先走肺，谷味咸，先走肾。谷气津液已行，营卫大通，乃化糟粕，以次传下。

黄帝曰：营卫之行奈何？伯高曰：谷始入于胃，其精微者，先出于胃之两焦，以溉五脏，别出两行，营卫之道。其大气之转而不行者，积于胸中，命曰气海，出于肺，循喉咽，故呼则出，吸则入。天地之精气，其大数常出三入一，故谷不入，半日则气衰，一日则气少矣。

黄帝曰：谷之五味，可得闻乎？伯高曰：请尽言之。五谷：粳米甘，麻酸，大豆咸，麦苦，黄黍辛。五果：枣甘，李酸，栗咸，杏苦，桃辛。五畜：牛甘，犬酸，猪咸，羊苦，鸡辛。五菜：葵甘，韭酸，藿咸，薤苦，葱辛。五色：黄色宜甘，青色宜酸，黑色宜咸，赤色宜苦，白色宜辛。凡此五者，各有所宜。五宜所言五色者，脾病者，宜食粳米饭，牛肉、枣、葵；心病者，宜食麦、羊肉、杏、薤；肾病者，宜食大豆，黄黍、猪肉，栗，藿；肝病者，宜食麻犬肉、李、韭；肺病者，宜食黄黍、鸡肉、桃、葱。

五禁：肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肾病禁甘，肺病禁苦。

肝色青，宜食甘，粳米饭、牛肉、枣、葵皆甘。心色赤，宜食酸，犬肉、麻、李、韭皆酸。脾黄色，宜食咸，大豆、豕肉、栗、藿皆咸。肺色白，宜食苦，麦、羊肉、杏、薤皆苦。肾色黑，宜食辛，黄黍、鸡肉、桃、葱皆辛。

五味论

黄帝问于少俞曰：五味入于口也，各有所走，各有所病，酸走筋，多食之，令人癢；咸走血，多食之，令人渴；辛走气，多食之，令人洞心；苦走骨，多食之，令人变呕；甘走肉，多食之，令人悦心。余知其然也，不知其何由？愿闻其故。少俞答曰：酸入于胃，其气涩以收，上之两焦，弗能出入也，不出即留于胃中，胃中和温，则下注膀胱，膀胱之胞薄以懦，得酸则缩卷，约而不通，水道不行，故癢。阴者，积筋之所终也，故酸入而走筋矣。

黄帝曰：咸走血，多食之，令人渴，何也？少俞曰：咸入于胃；其气上走中焦，注于脉，则血气走之，血与咸相得，则凝，凝则胃中汁注之，注之则胃中竭，竭则咽路焦，故舌本干而善渴。血脉者，中焦之道也，故咸入而走血矣。

黄帝曰：辛走气，多食之，令人洞心，何也？少俞曰：辛入于胃，其气走于上焦，上焦者，受气而营诸阳者也，姜韭之气熏之，营卫之气，不时受之，久留心下，故洞心。辛与气俱行，故辛入而与汗俱出。

黄帝曰：苦走骨，多食之，令人变呕，何也？少俞曰：苦入于胃，五谷之气，皆不能胜苦，苦入下脘，三焦之道，皆闭而不通，故变呕。齿者，骨之所终也，故苦入而走骨，故人而复出，知其走骨也。

黄帝曰：甘走肉，多食之。令人悦心，何也？少俞曰：甘入于胃，其气弱小，不能上至于上焦，而与谷留于胃中者，令人柔润者也，胃柔则缓，缓则虫动，虫动则令人悦心。其气外通于肉，故甘走肉。